



Owsianka 2% z pomarańczą i żurawiną

★★★★★ (4)



10 minut



1 osoba

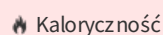


łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

88.25 kcal

4.41%



Białko

2.97 g

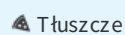
5.94%



Węglowod.

16.14 g

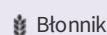
5.98%



Tłuszcze

1.86 g

2.66%



Błonnik

1.40 g

5.6%

GDA

4.41 %



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 110g
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje. Przełóż do miski.

KROK 2: Pomarańczę umyj, obierz i pokrój w kosteczkę lub półplasterki. Dodaj do owsianki. Całość posyp żurawiną.

Smacznego!

