



Maślanka z płatkami, morelami i orzechami

★★★★★ (6)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

320 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
106.63 kcal	4.80 g	16.10 g	3.21 g	1.59 g	5.33 %
5.33%	9.6%	5.96%	4.59%	6.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do miski, dodaj płatki owsiane, odstaw na 10 minut.**KROK 2:** Dodaj posiekane morele. Całość posyp orzechami.

Smacznego!

