



Owsianka 1,5% z orzechami laskowymi

★★★★★ (17)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

148.83 kcal

7.44%



Białko

5.63 g

11.26%



Węglowod.

14.57 g

5.4%



Tłuszcze

8.41 g

12.01%



Błonnik

1.81 g

7.24%

GDA

7.44 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Przełóż do miski i posyp posiekanymi orzechami laskowymi.

Smacznego!

