



Owsianka 1,5% z pestkami dyni

★★★★★ (5)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

101.30 kcal

5.07%



Białko

5.13 g

10.26%



Węglowod.

12.63 g

4.68%



Tłuszcze

3.77 g

5.39%



Błonnik

0.96 g

3.84%

GDA

5.07 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 10g (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. Posyp pestkami dyni.

Smacznego!

