



Owsianka 1,5% z malinami

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.63 kcal

3.98%



Białko

4.19 g

8.38%



Węglowod.

10.94 g

4.05%



Tłuszcze

2.95 g

4.21%



Błonnik

1.88 g

7.52%

GDA

3.98 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 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, dodaj maliny. Całość posyp nasionami słonecznika.

Smacznego!

