



Owsianka na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

75.33 kcal

3.77%



Białko

4.43 g

8.86%



Węglowod.

12.23 g

4.53%



Tłuszcze

1.24 g

1.77%



Błonnik

0.77 g

3.08%

GDA

3.77%



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 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.

Smacznego!

