



Owsianka 2% z kiwi i bananem

★★★★★ (10)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

253 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 79.75 kcal 3.99%	🍲 Białko 3.19 g 6.38%	📦 Węglowod. 13.53 g 5.01%	🍷 Tłuszcze 1.83 g 2.61%	🌾 Błonnik 1.00 g 4%	GDA 3.99%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)
- Banan - 60g

👨‍🍳 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.

KROK 2: Kiwi opłucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Banana obierz i pokrój w plasterki. Owoce dodaj do owsianki.

Smacznego!

