



Owsianka 1,5% z jagodami i migdałami

★★★★★ (6)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.85 kcal

4.59%



Białko

4.47 g

8.94%



Węglowod.

10.97 g

4.06%



Tłuszcze

3.78 g

5.4%



Błonnik

1.28 g

5.12%

GDA

4.59%



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Migdały, płatki - 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. Przełóż do miski.

KROK 2: Jagody bardzo dokładnie umyj i dodaj do owsianki razem z migdałami.

Smacznego!

