



Owsianka 0,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★(2)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 103.89 kcal 5.19%	Białko 4.17 g 8.34%	Węglowod. 20.45 g 7.57%	Tłuszcze 1.13 g 1.61%	Błonnik 1.44 g 5.76%	GDA 5.19 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (1/2 garści)



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: Banany pokrusz i dodaj do owsianki razem z rodzynkami.

Smacznego!

