



## 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 <b>91.85 kcal</b> 4.59%	🍲 Białko <b>4.47 g</b> 8.94%	📦 Węglowod. <b>10.97 g</b> 4.06%	🍷 Tłuszcze <b>3.78 g</b> 5.4%	🌾 Błonnik <b>1.28 g</b> 5.12%	<b>GDA</b> <b>4.59 %</b>
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 200g (¼ 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!

