



Owsianka 1,5% z pestkami dyni

★★★★★ (5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 101.30 kcal 5.07%	🍗 Białko 5.13 g 10.26%	🍞 Węglowod. 12.63 g 4.68%	🍷 Tłuszcze 3.77 g 5.39%	🌾 Błonnik 0.96 g 3.84%	GDA 5.07 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 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.

KROK 2: Przełóż do miski. Posyp pestkami dyni.

Smacznego!

