



Owsianka 2% z truskawkami, borówkami i orzechami

★★★★★ (15)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

177 kcal / 1 porcję (185 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 95.49 kcal 4.77%	Białko 3.50 g 7%	Węglowod. 12.06 g 4.47%	Tłuszcze 4.30 g 6.14%	Błonnik 1.56 g 6.24%	GDA 4.77 %
--	-------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Orzechy laskowe - 15g (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: Owoce umyj, oczyść, truskawki pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, dodaj też borówki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

