



Owsianka 2% z migdałami

★★★★★ (5)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

122.61 kcal

6.13%



Białko

5.64 g

11.28%



Węglowod.

12.16 g

4.5%



Tłuszcze

6.13 g

8.76%



Błonnik

1.45 g

5.8%

GDA

6.13 %



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)



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 i posyp migdałami.

Smacznego!

