



Owsianka na mleku 2% tłuszczu

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

227 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.35 kcal

4.37%



Białko

4.38 g

8.76%



Węglowod.

12.33 g

4.57%



Tłuszcze

2.60 g

3.71%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA

4.37 %



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

Smacznego!

