



Owsianka 0,5% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★ (5)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.43 kcal

4.82%



Białko

4.55 g

9.1%



Węglowod.

13.91 g

5.15%



Tłuszcze

3.11 g

4.44%



Błonnik

1.49 g

5.96%

GDA

4.82 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 60g
- Słonecznik, nasiona - 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: Pomarańczę umyj, obierz i pokrój w kosteczkę lub półplasterki. Dodaj do owsianki. Całość posyp pestkami słonecznika.

Smacznego!

