



Owsianka 0,5% z morelą i migdałami

★★★★★(2)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.31 kcal

4.37%



Białko

4.43 g

8.86%



Węglowod.

11.53 g

4.27%



Tłuszcze

2.99 g

4.27%



Błonnik

1.24 g

4.96%

GDA

4.37 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Morele - 45g (sztućca)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Morelę dokładnie umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.**KROK 3:** Przełóż do miski, dodaj pokrojoną morelę. Całość posyp migdałami.

Smacznego!

