



Owsianka 1,5% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★ (11)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

105.31 kcal

5.27%



Białko

4.71 g

9.42%



Węglowod.

14.22 g

5.27%



Tłuszcze

3.92 g

5.6%



Błonnik

1.50 g

6%

GDA

5.27 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 50g
- 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!

