



Owsianka 1,5% z truskawkami i migdałami

★★★★★ (11)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

226 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

89.66 kcal

4.48%



Białko

4.28 g

8.56%



Węglowod.

10.73 g

3.97%



Tłuszcze

3.73 g

5.33%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

4.48 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatki - 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.

KROK 2: Przełóż do miski, dodaj przekrojone na pół truskawki. Całość posyp migdałami.

Smacznego!

