



Owsianka 2% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★(1)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

103.44 kcal

5.17%



Białko

4.36 g

8.72%



Węglowod.

13.85 g

5.13%



Tłuszcze

4.01 g

5.73%



Błonnik

1.52 g

6.08%

GDA

5.17 %



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (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!

