



## Owsianka 0,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★(2)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>103.89 kcal</b> 5.19%	🥩 Białko <b>4.17 g</b> 8.34%	🍞 Węglowod. <b>20.45 g</b> 7.57%	🍷 Tłuszcze <b>1.13 g</b> 1.61%	🌾 Błonnik <b>1.44 g</b> 5.76%	<b>GDA</b> <b>5.19 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (1/2 garści)

### 👨‍🍳 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:** Banany pokrusz i dodaj do owsianki razem z rodzynkami.

Smacznego!

