



## Owsianka 2% z orzechami i rodzynkami

★★★★★ (13)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**354 kcal** / 1 porcję (293 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>121.00 kcal</b> 6.05%	Białko <b>4.62 g</b> 9.24%	Węglowod. <b>17.05 g</b> 6.31%	Tłuszcze <b>4.41 g</b> 6.3%	Błonnik <b>1.43 g</b> 5.72%	<b>GDA</b> <b>6.05 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 22.5g (1 ½ łyżki stołowe)



### 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 i posyp orzechami i rodzynkami.

Smacznego!

