



## Owsianka 1,5% z jagodami i migdałami

★★★★★ (6)

8 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>91.85 kcal</b> 4.59%	Białko <b>4.47 g</b> 8.94%	Węglowod. <b>10.97 g</b> 4.06%	Tłuszcze <b>3.78 g</b> 5.4%	Błonnik <b>1.28 g</b> 5.12%	<b>GDA</b> <b>4.59%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jagody - 30g (¼ 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. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Jagody bardzo dokładnie umyj i dodaj do owsianki razem z migdałami.

Smacznego!

