



Owsianka 2% z pomarańczą i żurawiną

★★★★★(4)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 88.25 kcal 4.41%	🥩 Białko 2.97 g 5.94%	🍞 Węglowod. 16.14 g 5.98%	🍷 Tłuszcze 1.86 g 2.66%	🌾 Błonnik 1.40 g 5.6%	GDA 4.41 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 110g
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 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 żurawiną.

Smacznego!

