



Maślanka z płatkami, morelami i orzechami

★★★★★ (6)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

320 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

106.63 kcal

5.33%



Białko

4.80 g

9.6%



Węglowod.

16.10 g

5.96%



Tłuszcze

3.21 g

4.59%



Błonnik

1.59 g

6.36%

GDA

5.33 %



Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do miski, dodaj płatki owsiane, odstaw na 10 minut.

KROK 2: Dodaj posiekane morele. Całość posyp orzechami.

Smacznego!

