



Owsianka 0,5% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★ (5)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 96.43 kcal 4.82% | Białko 4.55 g 9.1% | Węglowod. 13.91 g 5.15% | Tłuszcze 3.11 g 4.44% | Błonnik 1.49 g 5.96% | GDA 4.82 % |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stółowe)
- Pomarańcza - 60g
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stółowa)



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 pestkami słonecznika.

Smacznego!

