



Owsianka 0,5% z morelą i migdałami

★★★★★(2)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 87.31 kcal 4.37%	🥩 Białko 4.43 g 8.86%	🍞 Węglowod. 11.53 g 4.27%	🍷 Tłuszcze 2.99 g 4.27%	🌾 Błonnik 1.24 g 4.96%	GDA 4.37 %
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Morele - 45g (sztućka)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Morelę dokładnie umyj i pokrój w kostkę.

KROK 2: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

KROK 3: Przełóż do miski, dodaj pokrojoną morelę. Całość posyp migdałami.

Smacznego!

