



Owsianka 1,5% z truskawkami i migdałami

★★★★★ (11)

8 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

226 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 89.66 kcal 4.48%	Białko 4.28 g 8.56%	Węglowod. 10.73 g 3.97%	Tłuszcze 3.73 g 5.33%	Błonnik 1.30 g 5.2%	GDA 4.48 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Truskawki - 50g (1/3 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.

KROK 2: Przełóż do miski, dodaj przekrojone na pół truskawki. Całość posyp migdałami.

Smacznego!

