



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 stółowe)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatki - 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.

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

Smacznego!

