



Owsianka 1,5% z morelą i migdałami

★★★★★(3)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 85.43 kcal 4.27%	🥩 Białko 4.20 g 8.4%	📦 Węglowod. 10.40 g 3.85%	🍷 Tłuszcze 3.34 g 4.77%	🌾 Błonnik 1.03 g 4.12%	GDA 4.27 %
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- 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!

