



Owsianka 2% z truskawkami, borówkami i orzechami

★★★★★ (16)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

177 kcal / 1 porcję (185 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

95.49 kcal

4.77%



Białko

3.50 g

7%



Węglowod.

12.06 g

4.47%



Tłuszcze

4.30 g

6.14%



Błonnik

1.56 g

6.24%

GDA

4.77 %



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



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: Owoce umyj, oczyść, truskawki pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, dodaj też borówki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

