



## Kokosowa owsianka z mango

★★★★★(3)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**278 kcal** / 1 porcję (276 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 100.60 kcal 5.03%	<b>Białko</b> 1.97 g 3.94%	<b>Węglowod.</b> 16.30 g 6.04%	<b>Tłuszcze</b> 3.83 g 5.47%	<b>Błonnik</b> 1.92 g 7.68%	<b>GDA</b> 5.03%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



### Składniki

- Mango - 140g (½ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki st. ołowe)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek st. ołowych)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka st. ołowa)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Banan - 100g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka wlać mleko i wodę i zagotować. Następnie wrzucić płatki owsiane i gotować na małym ogniu kilka minut do zgęstnienia.

**KROK 2:** Gotową owsiankę przełożyć do miseczki i wymieszać z połową mango i pestkami dyni. Następnie dodać plasterki banana, resztę mango i wiórki kokosowe.

Smacznego!

