



Owsianka 1,5% z orzechami włoskimi

★★★★★(6)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 132.24 kcal 6.61%	🥩 Białko 5.44 g 10.88%	📦 Węglowod. 14.77 g 5.47%	👁️ Tłuszcze 6.34 g 9.06%	🌾 Błonnik 1.40 g 5.6%	GDA 6.61 %
---	-------------------------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 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 i posyp orzechami.

Smacznego!

