



Owsianka 0,5% z pestkami dyni

★★★★★ (5)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.29 kcal

4.96%



Białko

5.60 g

11.2%



Węglowod.

10.61 g

3.93%



Tłuszcze

4.21 g

6.01%



Błonnik

0.87 g

3.48%

GDA

4.96 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)



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. Posyp pestkami dyni.

Smacznego!

