



Owsianka 2% z orzechami i pomarańczą

★★★★★ (3)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.71 kcal

5.44%



Białko

4.31 g

8.62%



Węglowod.

11.91 g

4.41%



Tłuszcze

5.45 g

7.79%



Błonnik

1.29 g

5.16%

GDA

5.44 %



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 50g
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)



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: Pomarańczę optucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

