



OWSIANKA Z MANGO, ORZECHAMI I ŻURAWINĄ

Składniki:

330g (1,5 szklanki) mleka 2%
60g (6 łyżek) płatków owsianych
60g (1/5 sztuki) mango
10g (1 łyżka) orzechów nerkowca
5g (1 łyżeczka) suszonej żurawiny

Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z płatkami owsianymi, przełożyć na talerz, wystudzić. Mango obrać i pokroić w kostkę, przełożyć na owsiankę. Posypać orzechami i żurawiną.

Jedna porcja to około 460 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)