



SZARLOTKOWA OWSIANKA Z PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI I SUSZONĄ ŚLIWKĄ

Składniki:

330g (1,5 szklanki) mleka 2%
40g (4 łyżki) płatków owsianych
90g (1/2 średniej sztuki) jabłka
7g (1 sztuka) suszonej śliwki
5g (1 łyżeczka) płatków migdałowych
1g (szczypta) cynamonu

Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z płatkami owsianymi. Jabłko obrać i pokroić w kostkę, przełożyć na talerz. Na jabłko przelać ugotowane płatki z mlekiem. Śliwkę pokroić i położyć na owsiankę. Posypać płatkami migdałowymi i cynamonem.

Jedna porcja to około 395 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)