



Tekst i zdjęcie: **gabrysia21** - Młodszy Kucharz (230)

PŁATKI OWSIANE Z JABŁKAMI + JAJKO

1 porcja ok.460kcal:)

Czas przygotowania: do 15 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Śniadanie

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: jedna

idealne dla dzieci

dieta

Składniki:

- płatki owsiane, 0.5 szkl.
- mleko 2,0 % , 1 szkl.
- jabłko, 1 szt.
- ugotowane jajko, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Gotujemy mleko i wsypujemy płatki owsiane. Dodajemy utarte jabłko. Jako dodatek do śniadania możemy podać jajko ugotowane na miękko.

