



OWSIANKA Z BANANEM I PISTACJAMI

Składniki:

220g (1 szklanka) mleka 2% tłuszczu

20g (2 łyżki) płatków owsianych

70g (1/2 małej sztuki) banana

24g (8 sztuk) pistacji

1g (szczypta) cynamonu

Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z płatkami owsianymi, przełożyć na talerz, wystudzić. Banana obrać i pokroić, przełożyć na owsiankę. Posypać pistacjami i cynamonem.

Jedna porcja to około 300 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)

Katarzyna Pruszkowska

tel. 537 468 648

e-mail: k.pruszkowska@dobrydietetyk.pl

www.pruszkowska.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk

-Grójec, ul. P.O.W. 9

-Warka, ul. Obwodowa 8a