



serce **na nowo**

Maliny to pyszne owoce. Cenione są też przez dietetyków,  
bowiem maliny to zastrzyk witaminy C.

## Owsianka z malinami

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- maliny (świeże) – 120 g
- banan (świeży) – 240 g
- płatki owsiane – 80 g
- orzechy pistacjowe – 18 g
- mleko, 1,5% tłuszczu – 400 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Gotową owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojonego banana, pistacje i maliny.



Wartość odżywcza 1 porcji: 441 kcal, 11 g tłuszczu, 66 g węglowodanów, 15 g białka

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.