

Ovesná kaše

Energetická hodnota 1900 kJ

Přísady:

- 70 g jemně mletých ovesných vloček
- 300 ml polotučného mléka
- 50 g zralého banánu
- skořice

Příprava:

Do hrnce nasypeme ovesné vločky, zalijeme mlékem a pomalu přivedeme k varu. Vidličkou rozmělníme banán a před zhoustnutím kaše je přidáme do hrnce. Jakmile kaše zhoustne, odstraníme hrnec z plotny. Podáváme v hlubokém talíři, posypeme skořicí.

	Množství	Sacharidy	Cukry	Tuky	Bílkoviny	Vláknina	Energie
Ovesné vločky	70 g	41,3	0,49	4,9	9,8	6,3	1086,4
Polotučné mléko	300 ml	15	15	6	9	0	594
Banán	60 g	13	11	0,1	0,7	1	236
Celkem	-	69,3	26,49	11	19,5	7,3	1916,4

