

## Polévka z ovesných vloček lisovaná

Potřebujeme:

40 g vloček jemných (Emco)

3 lžíce pol. (45 ml) mléka polotučného

zelenou petrželku

Uvařené ovesné vločky prolisujeme, přidáme mléko, okořeníme sekanou natí petrželky a dle potřeby přidáme vodu.

Celková energetická hodnota 685 kJ

	Hmotnost	Podíl
Bílkoviny	6,6 g	16 %
Sacharidy	26,3 g	66%
Tuky	2,7 g	7%
Vláknina	4 g	10%

