



serce **na nowo**

**Gruszka jest owocem, który przepelnia polskie sady.  
Podczas jesieni są najdojdsze.**

## Owsianka z musem z gruszki

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- płatki owsiane – 80 g
- gruszka (świeża) – 260 g
- banan (świeży) – 240 g
- cynamon – 2 g
- mleko, 1,5% tłuszczu – 400 ml

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Gotową owsiankę wlej do miseczki, dodaj pokrojonego banana i posyp cynamonem.
3. Gruszki zmiksuj i zjedz z owsianką.



**Wartość odżywcza 1 porcji\*: 444 kcal, 6,5 g tłuszczu, 78 g węglowodanów, 13,5 g białka**

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