



Kasza manna z truskawkami i migdałami

★★★★★ (14)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (330 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 103.85 kcal 5.19%	🥩 Białko 4.60 g 9.2%	🍞 Węglowod. 12.15 g 4.5%	🌿 Tłuszcze 4.38 g 6.26%	🌾 Błonnik 1.11 g 4.44%	GDA 5.19 %
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Kasza manna sucha - 30g
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatkii - 20g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odlej 1/3 porcji mleka, wsyp kaszkę i zamieszaj. Resztę mleka zagotuj w rondelku.

KROK 2: Do gotującego się mleka wlej namoczoną kaszkę, cały czas energicznie mieszając. Gotuj aż kaszka zgęstnieje.

KROK 3: Kaszkę przelej do miski, dodaj pokrojone truskawki i migdały.

Smacznego!

