



## 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

<b>Kaloryczność</b> 103.85 kcal 5.19%	<b>Białko</b> 4.60 g 9.2%	<b>Węglowod.</b> 12.15 g 4.5%	<b>Tłuszcze</b> 4.38 g 6.26%	<b>Błonnik</b> 1.11 g 4.44%	<b>GDA</b> 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!

