Jaglanka z orzechami i bananami

(3)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (354 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
86.11 kcal	**1.71** g	**14.07** g	**3.00** g	**0.89** g	**4.31** %
4.31%	3.42%	5.21%	4.29%	3.56%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mleko migdałowe - 172.5g (⅔ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (¾ łyżki stołowej)
- Banan - 140g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzanym mlekiem.

Rada: Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

*Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na pożywne i łatwostrawne śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadotwórcze, w dodatku jest cennym źrodłem witamin z grupy B, cynku, selenu i magnezu.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję