Jaglanka 2% z orzechami brazylijskimi i bananem

★★★★★½ (4)

15 minut | 1 | łatwy

Wartości odżywcze

301 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
92.83 kcal	**2.80** g	**13.80** g	**3.20** g	**0.50** g	**4.64** %
4.64%	5.6%	5.11%	4.57%	2%	

Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (⅔ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (¾ łyżki stołowej)
- Banan - 114g
- Orzechy brazylijskie - 12g

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 pocięty w plasterki banan i posyp posiekanymi 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 źródłem 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