



Śmietana z kaszy jaglanej

★★★★★ (17)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

163 kcal / 1 porcję (122 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 134.17 kcal 6.71%	Białko 7.27 g 14.54%	Węglowod. 24.94 g 9.24%	Tłuszcze 1.84 g 2.63%	Błonnik 0.98 g 3.92%	GDA 6.71 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 150g
- Mleko sojowe - 330g (1 ½ szklanki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę najpierw podpraż nieco w rondelku, a następnie zalej wodą i ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu (około 15-20 minut pod przykryciem na wolnym ogniu). Ostudź.

KROK 2: Po wystudzeniu zblenduj ją dokładnie z pozostałymi składnikami do momentu, aż nie będzie już żadnej grudki, a cała masa będzie gładka i puszysta.

*Idealnie zmakeje z połączeniu ze świeżymi ogórkami lub jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

