



Gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 91.73 kcal 4.59%	Białko 3.01 g 6.02%	Węglowod. 18.81 g 6.97%	Tłuszcze 1.43 g 2.04%	Błonnik 2.92 g 11.68%	GDA 4.59 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (szt uka)
- Maliny - 70g (½ szklanki)
- Nasiona chia - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

