



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



Kaloryczność

103.85 kcal

5.19%



Białko

4.60 g

9.2%



Węglowod.

12.15 g

4.5%



Tłuszcze

4.38 g

6.26%



Błonnik

1.11 g

4.44%

GDA

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!

