



Jaglanka na mleku 0,5% z truskawkami i migdałami

★★★★★ (6)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

187 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.12 kcal

3.51%



Białko

3.50 g

7%



Węglowod.

9.75 g

3.61%



Tłuszcze

2.13 g

3.04%



Błonnik

0.58 g

2.32%

GDA

3.51%



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (1/4 łyżki stołowej)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sito 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 pokrojone truskawki. Posyp płatkami migdałów. 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.

Smacznego!

