



Jaglanka 2% z orzechami brazylijskimi i bananem

★★★★★ (4)



15 minut



1



łatwy

Wartości odżywcze

301 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

92.83 kcal

4.64%



Białko

2.80 g

5.6%



Węglowod.

13.80 g

5.11%



Tłuszcze

3.20 g

4.57%



Błonnik

0.50 g

2%

GDA

4.64 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (1/4 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 pokrojony 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 pożywny i łatwe do zrobienia śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, selenu i magnezu.

Smacznego!

