



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 %



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 zmakej z połączeniu ze świeżymi ogórkami lub jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

