



Jaglanka na mleku z malinami i miksem nasion

★★★★★ (2)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

352 kcal / 1 porcję (272 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

129.24 kcal

6.46%



Białko

5.16 g

10.32%



Węglowod.

18.61 g

6.89%



Tłuszcze

4.48 g

6.4%



Błonnik

1.88 g

7.52%

GDA

6.46 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Maliny - 40g (1/3 szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Dynia, pestki - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Sezam, nasiona - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 5g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną podpraż na patelni, a następnie przełóż do rondelka. Zalej mlekiem i gotuj ok. 15 minut pod przykryciem.

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, pestki i nasiona.

Smacznego!

