



Średnia amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★ (0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

519 kcal / 1 porcję (494 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

105.09 kcal

5.25%



Białko

3.61 g

7.22%



Węglowod.

18.70 g

6.93%



Tłuszcze

1.97 g

2.81%



Błonnik

2.95 g

11.8%

GDA

5.25 %



Składniki

- Amarant us, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jagody, mrożone - 80g
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Amarant usyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

KROK 3: Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarant usankę przełóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

