



Mała gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★ (2)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

271 kcal / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.02 kcal

4.8%



Białko

3.62 g

7.24%



Węglowod.

17.64 g

6.53%



Tłuszcze

1.89 g

2.7%



Błonnik

2.65 g

10.6%

GDA

4.8%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)
- Nasiona chia - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

