



Średnia gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

521 kcal / 1 porcję (595 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
87.48 kcal	3.32 g	16.39 g	1.76 g	2.87 g	4.37 %
4.37%	6.64%	6.07%	2.51%	11.48%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)



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!

