



Duża gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

641 kcal / 1 porcję (680 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.24 kcal

4.71%



Białko

3.73 g

7.46%



Węglowod.

16.85 g

6.24%



Tłuszcze

2.04 g

2.91%



Błonnik

2.96 g

11.84%

GDA**4.71 %**

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 70g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)
- Nasiona chia - 15g (1 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!

