



## Mała gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**271 kcal** / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>96.02 kcal</b> 4.8%	Białko <b>3.62 g</b> 7.24%	Węglowod. <b>17.64 g</b> 6.53%	Tłuszcze <b>1.89 g</b> 2.7%	Błonnik <b>2.65 g</b> 10.6%	<b>GDA</b> <b>4.8 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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!*

