



## Kasza manna z truskawkami i migdałami

★★★★★ (14)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**343 kcal** / 1 porcję (330 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>103.85 kcal</b> 5.19%	🥩 Białko <b>4.60 g</b> 9.2%	🍞 Węglowod. <b>12.15 g</b> 4.5%	🐟 Tłuszcze <b>4.38 g</b> 6.26%	🌾 Błonnik <b>1.11 g</b> 4.44%	<b>GDA</b> <b>5.19 %</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Kasza manna sucha - 30g
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatkii - 20g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Odlej 1/3 porcji mleka, wsyp kaszkę i zamieszaj. Resztę mleka zagotuj w rondelku.

**KROK 2:** Do gotującego się mleka wlej namoczoną kaszkę, cały czas energicznie mieszając. Gotuj aż kaszka zgęstnieje.

**KROK 3:** Kaszkę przelej do miski, dodaj pokrojone truskawki i migdały.

Smacznego!

