



Jaglanka na mleku 2% z orzechami i bananami

★★★★★ (8)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

112.08 kcal

5.6%



Białko

3.95 g

7.9%



Węglowod.

14.66 g

5.43%



Tłuszcze

4.58 g

6.54%



Błonnik

0.66 g

2.64%

GDA

5.6%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g ($\frac{2}{3}$ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g ($\frac{3}{4}$ łyżki stołowej)
- Banany suszone - 15g ($\frac{1}{2}$ garści)
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzanym mlekiem.

Rada: Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

* Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na pożywne i łatwe śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, selenu i magnezu.

Smacznego!

