



Jaglanka 2% z orzechami brazylijskimi i bananem

★★★★★ (4)

15 minut

1

łatwy

Wartości odżywcze

301 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 92.83 kcal 4.64%	Białko 2.80 g 5.6%	Węglowod. 13.80 g 5.11%	Tłuszcze 3.20 g 4.57%	Błonnik 0.50 g 2%	GDA 4.64%
--------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (1/4 łyżki stołowej)
- Banan - 114g
- Orzechy brazylijskie - 12g

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 pokrojony w plasterki banan i posyp posiekanymi 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 pożywny i łatwy do zrobienia 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!

