



## Śmietana z kaszy jaglanej

★★★★★ (17)

20 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**163 kcal** / 1 porcję (122 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>134.17 kcal</b> 6.71%	Białko <b>7.27 g</b> 14.54%	Węglowod. <b>24.94 g</b> 9.24%	Tłuszcze <b>1.84 g</b> 2.63%	Błonnik <b>0.98 g</b> 3.92%	<b>GDA</b> <b>6.71 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 150g
- Mleko sojowe - 330g (1 ½ szklanki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę najpierw podpraż nieco w rondelku, a następnie zalej wodą i ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu (około 15-20 minut pod przykryciem na wolnym ogniu). Ostudź.

**KROK 2:** Po wystudzeniu zblenduj ją dokładnie z pozostałymi składnikami do momentu, aż nie będzie już żadnej grudki, a cała masa będzie gładka i puszysta.

\*Idealnie zmakeje z połączeniu ze świeżymi ogórkami lub jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

