



Mała amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 110.94 kcal 5.55%	Białko 3.83 g 7.66%	Węglowod. 19.65 g 7.28%	Tłuszcze 2.06 g 2.94%	Błonnik 3.21 g 12.84%	GDA 5.55 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Amarant us, surowy - 30g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jagody, mrożone - 40g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Granat - 50g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Amarant usypany do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

KROK 3: Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przekłóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

