



Duża amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(2)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

649 kcal / 1 porcję (650 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.82 kcal

4.99%



Białko

3.62 g

7.24%



Węglowod.

17.25 g

6.39%



Tłuszcze

1.98 g

2.83%



Błonnik

2.58 g

10.32%

GDA

4.99 %



Składniki

- Amarant us, surowy - 60g ($\frac{1}{3}$ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 $\frac{1}{2}$ szklanki)
- Jagody, mrożone - 100g
- Miód pszczele - 30g (2 $\frac{1}{2}$ łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Amarant usyp 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. Amarant usankę przełóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

