Jaglankowe mango lassi

★★★★★★(1)

30 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

279 kcal / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
85.38 kcal	**2.34** g	**17.57** g	**0.96** g	**0.97** g	**4.27** %
4.27%	4.68%	6.51%	1.37%	3.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (½ szklanki)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 50g

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Obierz mango, pokrój w kawałki dokładnie obierając z miąższu pestkę. Ugotuj kaszę jaglaną.

KROK 2. Wrzuć obrane mango do kielicha blendera, dodaj jogurt, miód, mocno schłodzoną wodę, ugotowaną kaszę. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli będzie zbyt gęste, dolej trochę wody.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję