



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglanka na mleku 0,5% z truskawkami i migdałami



## Jaglanka na mleku 0,5% z truskawkami i migdałami

★★★★★(6)



15 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**187 kcal** / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>70.12 kcal</b> 3.51%	Białko <b>3.50 g</b> 7%	Węglowod. <b>9.75 g</b> 3.61%	Tłuszcze <b>2.13 g</b> 3.04%	Błonnik <b>0.58 g</b> 2.32%	<b>GDA</b> <b>3.51 %</b>
--	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatkii - 10g (łyżka stołowa)



### 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 pokrojone truskawki. Posyp płatkami migdałów. 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.

*Smacznego!*

