



Średnia amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

519 kcal / 1 porcję (494 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 105.09 kcal 5.25%	Białko 3.61 g 7.22%	Węglowod. 18.70 g 6.93%	Tłuszcze 1.97 g 2.81%	Błonnik 2.95 g 11.8%	GDA 5.25 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Amarantus, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jagody, mrożone - 80g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzuc świeże lubmrożone 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!

