



Jaglanka na mleku 1,5% z borówkami

★★★★★ (44)

25 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

361 kcal / 1 porcję (358 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 101.06 kcal 5.05%	Białko 4.17 g 8.34%	Węglowod. 16.21 g 6%	Tłuszcze 2.74 g 3.91%	Błonnik 1.03 g 4.12%	GDA 5.05%
---	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 40g
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Ksylitol - 7g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie sparz gorącą wodą.

KROK 2: Mleko zagotuj w rondelku, dodaj łyżeczkę ksylitolu i szczyptę soli, wsyp kaszę. Gotuj na wolnym ogniu około 20 minut.

KROK 3: W międzyczasie podpraż płatki migdałów na suchej patelni, aby nabrały orzechowego aromatu.

KROK 4: Gęstą jaglankę przetóż do miski, dodaj borówki lub inne sezonowe owoce. Posyp płatkami migdałowymi.

Smacznego!

