



Jaglana naleśniki z mango i twarożkiem

★★★★★(4)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (302 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 132.81 kcal 6.64%	Białko 7.61 g 15.22%	Węglowod. 17.48 g 6.47%	Tłuszcze 3.76 g 5.37%	Błonnik 1.30 g 5.2%	GDA 6.64 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Woda - 79.2g (1/3 szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Ser twarogowy półtłusty - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Mango - 280g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Mąka jaglana - 40g (1/4 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj naleśniki: Jaja, wodę, mleko, mąkę i 2 łyżeczki cukru energicznie połącz trzepaczką lub zmiksuj mikserem na gładką konsystencję. Odstaw na ok. 15 minut.

KROK 2: W miseczce roznieć twaróg z jogurtem i 2 łyżeczkami cukru. Mango obierz i pokrój w drobną kostkę.

KROK 3: Na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju i rozporowadź po całej patelni. Na patelnię wylewaj porcję ciasta i smaż z obu stron kilka minut. Usmażone naleśniki faszeryj przygotowanym serkiem i porcją mango, a następnie zawijaj w rulon.

Smacznego!

