

Jaglanka na mleku 1,5% z borówkami

★★★★½ (44)

25 minut | 1 osoba | średni

Wartości odżywcze

361 kcal / 1 porcję (358 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

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 (½ 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 przełóż do miski, dodaj borówki lub inne sezonowe owoce. Posyp płatkami migdałowymi.

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

