Duża gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

(0)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

646 kcal / 1 porcję (518 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
124.76 kcal	**2.69 g**	**22.16 g**	**3.88 g**	**2.86 g**	**6.24 %**
6.24%	5.38%	8.21%	5.54%	11.44%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Olej kokosowy - 5g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 250g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

KROK 2: Jabłko pokrój w kostkę i wrzuć do rondelka z dodatkiem oleju kokosowego. Do jabłka dodaj ugotowaną kaszę, cynamon, starty imbir i miód.

KROK 3: Całość podgrzewaj przez kilka minut. Następnie do gotowej kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, i cząstki pomarańczy.

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