

Duża amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★★(2)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

649 kcal / 1 porcję (650 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
99.82 kcal	**3.62** g	**17.25** g	**1.98** g	**2.58** g	**4.99** %
4.99%	7.24%	6.39%	2.83%	10.32%	

Składniki

- Amarantus, surowy - 60g (⅓ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 ½ szklanki)
- Jagody, mrożone - 100g
- Miód pszczeli - 30g (2 ½ 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 czasumieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć 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!

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