# Jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

(0)

20 minut | 1 osoba | łatwy

## Wartości odżywcze

**398 kcal** / 1 porcję (320 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **124.25** kcal | **2.25** g | **20.33** g | **4.27** g | **1.51** g | **6.21** % |
| 6.21% | 4.5% | 7.53% | 6.1% | 6.04% | |

## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 180g (⅔ szklanki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

**KROK 2:** Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

**KROK 3:** Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.
**KROK 4:** Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
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