



Jaglanka na mleku 2% z orzechami i bananami

★★★★★ (8)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 112.08 kcal 5.6%	Białko 3.95 g 7.9%	Węglowod. 14.66 g 5.43%	Tłuszcze 4.58 g 6.54%	Błonnik 0.66 g 2.64%	GDA 5.6%
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (3/4 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Banany suszone - 15g (1/2 garści)
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sitko i bardzo dokładnie przepłucz w zimnej wodzie. Ugotuj ją w lekko osolonym wrzątku (na szklankę kaszy przypada około 2,5 szklanki wody).

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokruszone banany suszone i posyp orzechami. Zalej podgrzany mlekem.

Rada: Jeśli chcesz pozbyć się goryczki z kaszy jaglanej przed ugotowaniem podpraż ją chwilę na suchej patelni. Możesz także dodać sproszkowaną witaminę C podczas gotowania.

* Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na zdrowe i łatwe śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, selenu i magnezu.

Smacznego!

