



## 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 <b>112.08 kcal</b> 5.6%	Białko <b>3.95 g</b> 7.9%	Węglowod. <b>14.66 g</b> 5.43%	Tłuszcze <b>4.58 g</b> 6.54%	Błonnik <b>0.66 g</b> 2.64%	<b>GDA</b> <b>5.6%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 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 podgrzanym mlekiem.

**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 pożywne i łatwe równie śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, seleniu i magnezu.

Smacznego!

