



Kasza manna z truskawkami i migdałami

★★★★★ (14)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (330 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 103.85 kcal 5.19%	Białko 4.60 g 9.2%	Węglowod. 12.15 g 4.5%	Tłuszcze 4.38 g 6.26%	Błonnik 1.11 g 4.44%	GDA 5.19%
--------------------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Kasza manna sucha - 30g
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatkii - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Odlej 1/3 porcji mleka, wsyp kaszkę i zamieszaj. Resztę mleka zagotuj w rondelku.

KROK 2: Do gotującego się mleka wlej namoczoną kaszkę, cały czas energicznie mieszając. Gotuj aż kaszka zgęstnieje.

KROK 3: Kaszkę przelej do miski, dodaj pokrojone truskawki i migdały.

Smacznego!

