



Jaglanka na mleku 0,5% z morelami i rodzynkami

★★★★★ (7)

15 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

180 kcal / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 77.71 kcal 3.89%	Białko 3.35 g 6.7%	Węglowod. 15.42 g 5.71%	Tłuszcze 0.62 g 0.89%	Błonnik 0.68 g 2.72%	GDA 3.89%
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Morele suszone - 10g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)

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 pokrojoną w kostkę morelę i rodzynki. 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.

Smacznego!

