



Jaglanka na mleku 0,5% z truskawkami i migdałami

★★★★★ (6)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

187 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 70.12 kcal 3.51%	Białko 3.50 g 7%	Węglowod. 9.75 g 3.61%	Tłuszcze 2.13 g 3.04%	Błonnik 0.58 g 2.32%	GDA 3.51 %
--	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatk - 10g (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 przetóż do miseczki i delikatnie rozgnieć widelcem. Dodaj pokrojone truskawki. Posyp płatkami migdałów. 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!

