



Jaglanka na mleku 2% z morelami i rodzynkami

★★★★★ (9)

15 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (224 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.92 kcal 4.3%	Białko 3.29 g 6.58%	Węglowod. 15.57 g 5.77%	Tłuszcze 1.53 g 2.19%	Błonnik 0.70 g 2.8%	GDA 4.3%
------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (3/4 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stółowej)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stółowa)
- Morele suszone - 10g (sztuka)

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!

