



Duża jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★ (0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

655 kcal / 1 porcję (544 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 120.40 kcal 6.02%	Białko 1.99 g 3.98%	Węglowod. 18.51 g 6.86%	Tłuszcze 4.83 g 6.9%	Błonnik 1.59 g 6.36%	GDA 6.02%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Mleko kokosowe - 300g (1 ¼ szklanki)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jaglankę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

