Mała gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★★ (2)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

271 kcal / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
96.02 kcal	**3.62** g	**17.64** g	**1.89** g	**2.65** g	**4.8** %
4.8%	7.24%	6.53%	2.7%	10.6%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 30g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)
- Nasiona chia - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję