



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mała gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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!

