



Jaglanka na mleku 0,5% z morelami i rodzynkami

★★★★★ (7)



15 minut



1 osoba



średni

Wartości odżywcze

180 kcal / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
77.71 kcal
3.89%

Białko
3.35 g
6.7%

Węglowod.
15.42 g
5.71%

Tłuszcze
0.62 g
0.89%

Błonnik
0.68 g
2.72%

GDA
3.89%



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g ($\frac{2}{3}$ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g ($\frac{3}{4}$ łyżki stołowej)
- Morele suszone - 10g (sztuka)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Surową kaszę wsyp na sito 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!

