



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 stołowej)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- 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!

