



## Jaglanka na mleku 2% z orzechami i bananami

★★★★★ (8)



15 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

112.08 kcal

5.6%



Białko

3.95 g

7.9%



Węglowod.

14.66 g

5.43%



Tłuszcze

4.58 g

6.54%



Błonnik

0.66 g

2.64%

GDA

5.6%



## Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (1/4 łyżki stołowej)
- Banany suszone - 15g (1/2 garści)
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)



## 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 pokruszone banany suszone i posyp orzechami. 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.

\* Jaglanka na mleku z orzechami i bananami to pomysł na pożywnie i łatwe śniadanie. Kasza jaglana ma wiele korzystnych dla organizmu właściwości: ma działanie silnie zasadowe, w dodatku jest cennym źródłem witamin z grupy B, cynku, seleniu i magnezu.

Smacznego!

