



Jaglanka z orzechami i bananami

★★★★★ (3)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (354 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

86.11 kcal

4.31%



Białko

1.71 g

3.42%



Węglowod.

14.07 g

5.21%



Tłuszcze

3.00 g

4.29%



Błonnik

0.89 g

3.56%

GDA

4.31 %



Składniki

- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Banan - 140g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



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 pożywne 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!

