

Bananowy krem jaglany

★★★★★ (13)



20 minut



2 osoby

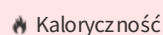


łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (167 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

90.16 kcal

4.51%



Białko

1.61 g

3.22%



Węglowod.

19.97 g

7.4%



Tłuszcze

0.69 g

0.99%



Błonnik

0.52 g

2.08%

GDA

4.51 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Mleko migdałowe - 115g (1/2 szklanki)
- Banan - 140g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kurkuma - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotowaną kaszę zmiksuj z pozostałymi dodatkami na gładki krem. Dopraw kurkumą.

Smacznego!

