



Mała amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

110.94 kcal

5.55%



Białko

3.83 g

7.66%



Węglowod.

19.65 g

7.28%



Tłuszcze

2.06 g

2.94%



Błonnik

3.21 g

12.84%

GDA

5.55 %



Składniki

- Amarantus, surowy - 30g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jagody, mrożone - 40g
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Granat - 50g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Amarantus wsyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzucić świeże lub mrożone jagody i podgrzewać je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

KROK 3: Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przekłóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

