



Amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★ (1)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (412 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

95.70 kcal

4.79%



Białko

3.74 g

7.48%



Węglowod.

15.94 g

5.9%



Tłuszcze

2.04 g

2.91%



Błonnik

2.58 g

10.32%

GDA

4.79%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Amarantus, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jagody, mrożone - 70g
- Miód pszczoły - 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 wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

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

Smacznego!

