



Jaglanka na mleku kokosowym z figą, żurawiną i orzechami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

398 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

124.25 kcal

6.21%



Białko

2.25 g

4.5%



Węglowod.

20.33 g

7.53%



Tłuszcze

4.27 g

6.1%



Błonnik

1.51 g

6.04%

GDA

6.21 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 180g (2/3 szklanki)
- Figi świeże - 70g (sztuکا)
- Żurawina suszona - 12g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Podpraż surową kaszę jaglaną w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Następnie dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Figi umyj pod bieżącą wodą i pokrój.

KROK 4: Ugotowaną jaglanę przełóż do miski, udekoruj owocami i posyp suszoną żurawiną i orzechami.
Smacznego!

