



Gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.73 kcal

4.59%



Białko

3.01 g

6.02%



Węglowod.

18.81 g

6.97%



Tłuszcze

1.43 g

2.04%



Błonnik

2.92 g

11.68%

GDA

4.59 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Maliny - 70g (½ szklanki)
- Nasiona chia - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

