Podwieczorek

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Kasza manna z malinami na ciepło.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1825 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 226 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Kasza manna

Składniki:

30 g kaszy manny

100 ml mleka

100 ml wody

1 łyżeczka cukru trzcinowego

100 g malin duszonych bez dodatku tłuszczu

Sposób przyrządzenia:
Mleko z wodą zagotować, wsypać kaszę, cukier i gotować, aż kasza manna napęcznieje. Przełożyć do miseczki i polać sosem z malin.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak