

Podwieczorek

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Kasza manna z malinami na ciepło.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Kasza manna z malinami na ciepło

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