

AMLOZEK

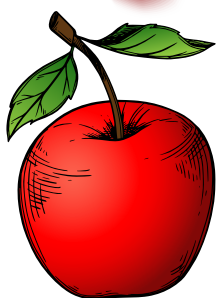
Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

Deser z jabłkiem i kaszą amarantus



Blonnik zawarty w jabłkach pomaga obniżyć poziom cholesterolu, co zmniejsza ryzyko chorób serca.

SKŁADNIKI (5 porcji):

- amarantus (ziarno) - 200 g
- jabłko - 300 g
- mleko kokosowe bez cukru - 500 ml
- cynamon - 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Amarantus kilkakrotnie przepłucz pod wodą.
2. Upraż ziarna amarantusa na suchej patelni, aby pozbyć się z nich goryczy.
3. Ziarna przesyp do garnka i zalej mlekiem.
4. Przykryj garnek pokrywką i gotuj ok. 20 minut od zagotowania od czasu do czasu mieszając, aby kasza nie przywarła do dna garnka. Amarantus powinien być gęsty.
5. Zetrzyj jabłka na grubej tarce. Wymieszaj z ugotowaną kaszą i cynamonem.
6. Deser podaj z jabłkiem opruszonym cynamonem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



235
KCAL



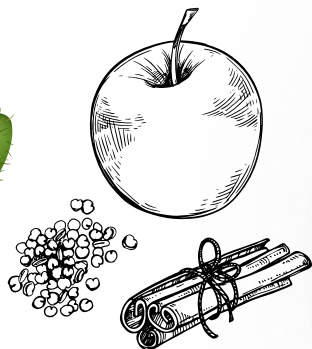
7 g
TŁUSZCZU



32 g
WĘGLOWODANÓW



7 g
BIAŁKA



ADAMED
Dla Rodziny

