



Delikatna kasza jaglana z mozzarellą

2022-05-09

Kasza jaglana jest lekkostrawna, nie zawiera glutenu, dlatego będzie odpowiednia dla osób chorujących na celiakię. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych, a pod względem wartości odżywczej dorównuje kaszy gryczanej. Ma niewielką ilość skrobi, a dużo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1, B2, i B6 oraz miedzi i żelaza, dlatego jest zalecana osobom zmagającym się z niedokrwistością.

Potrzebne składniki:

- Cukinia - 80 g (0.3 x sztuka)
- Mozzarella light - 65 g (0.5 x sztuka)
- Kasza jaglana - 50 g (3.8 x łyżka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.3 x sztuka)
- Cebula - 20 g (0.2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany - 2 g (2 x szczypta)
- Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę poszatkuj, cukinię pokrój w kostkę. Podsmaż warzywa na patelni na oliwie, dodaj przyprawy. Gdy warzywa się lekko zarumienią, dodaj na patelnię połowę porwanej w placach mozzarelli, kaszę i wymieszaj. Przełóż na talerz, dodaj na wierzch resztę mozzarelli i posiekaną pietruszkę.

Makroskładniki:

Kalorie: 417.3 / **Białko:** 20.7 / **Tłuszcze:** 17.6 / **Węglowodany:** 41.8 / **Błonnik:** 4.3