

ПШОНЯНА КАША НА МОЛОЦІ

Нам знадобиться:

- 150г сухого пшона
- 450г води
- 150г молока
- 30-40г меду
- 30-40г родзинок

Час приготування: **25хв**

КБЖВ на 100г : **К.108 Б.3.1 Ж.0.6**

В. 23.4

Вага готової порції: **500г**



Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 500г

Приготування:

1. **Спершу промийте пшоно не менше 3 разів.**
2. **Заливаємо пшоно водою в співвідношенні 1 до 3. Ставимо на невеликий вогонь і варимо близько 15-20хв, до випаровування води**
3. **Тепер вливаємо молоко, вкидаємо родзинки(їх не обов'язково, але з ними мені смачніш) - ставимо на вогонь і регулярно перемішуючи варимо ще близько 4хв.**
4. **Знімаємо з вогню, додаємо мед, або можна цукор(але він калорійніше) - перемішуємо і смачна каша готова. Я таку обожнюю на сніданок**

Порада: пшоно, входить в топ-3 самих корисних каш(вівсянка, пшоно і гречка) - тому не ігноруйте його, а часом додавайте в раціон.

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/1236