
Truskawki w sosie waniliowym

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2237 razy.

20 dag truskawek,

3/4 szklanki mleka (dla cukrzyków

o 0,5% zawartości tłuszczu),

czubata łyżeczka mąki pszennej,

15 kropli esencji waniliowej,

łyżeczka cukru (dla cukrzyków słodziku).

Półowę mleka zagotować z esencją.

Dodać mąkę rozprowadzoną pozostałym mlekiem i, mieszając gotować do zgęstnienia (około 3 minut).

Umyte i osączone truskawki polać sosem, posypać cukrem lub słodzikiem.

Wartość odżywcza - 21 g węglowodanów, 4 g białka, 2 g tłuszczu;

Wartość energetyczna - 120 kcal.

"Poradnik Domowy"