



## Mała komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**275 kcal** / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>90.23 kcal</b> 4.51%	Białko <b>3.00 g</b> 6%	Węglowod. <b>13.15 g</b> 4.87%	Tłuszcze <b>3.29 g</b> 4.7%	Błonnik <b>1.75 g</b> 7%	<b>GDA</b> <b>4.51 %</b>
--	-------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 40g (1/4 szklanki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 100g
- Migdały - 15g (15 szt uk)
- Jabłko - 30g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie zalej 1/2 szklanki wody gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu.

**KROK 2:** W międzyczasie posiekaj migdały, a jabłka pokrój na dowolne kawałki.

**KROK 3:** Po ok. 10 minutach, kiedy komosa wchłonie wodę, dolej sok jabłkowy, dorzuć migdały, jabłko i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj i podgrzewaj przez około 3-4 minuty, aż jabłka lekko zmiękną, a quinoa wchłonie sok.

Smacznego!

