



Komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★ (2)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

414 kcal / 1 porcję (375 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 110.43 kcal 5.52%	Białko 3.66 g 7.32%	Węglowod. 14.39 g 5.33%	Tłuszcze 4.91 g 7.01%	Błonnik 2.23 g 8.92%	GDA 5.52 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (1/4 szklanki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 125g
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Jabłko - 50g



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 miedzyczasie 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!

