



## Średnia komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**530 kcal** / 1 porcję (682 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 77.70 kcal 3.89%	<b>Białko</b> 2.31 g 4.62%	<b>Węglowod.</b> 11.88 g 4.4%	<b>Tłuszcze</b> 2.85 g 4.07%	<b>Błonnik</b> 1.78 g 7.12%	<b>GDA</b> 3.89%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Sok jabłkowy - 200g
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Jabłko - 150g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)



### 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 jabłko 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!

