Średnia komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

(1)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

522 kcal / 1 porcję (622 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
83.95 kcal	1.95 g	15.97 g	2.10 g	2.63 g	4.2 %
4.2%	3.9%	5.91%	3%	10.52%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (⅓ szklanki)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę podpraż w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję