



## Lekka sałatka z komosą, jabłkiem i żurawiną

★★★★★(1)

25 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**548 kcal** / 1 porcję (214 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>256.46 kcal</b> 12.82%	Białko <b>6.24 g</b> 12.48%	Węglowod. <b>33.61 g</b> 12.45%	Tłuszcze <b>12.24 g</b> 17.49%	Błonnik <b>4.67 g</b> 18.68%	<b>GDA</b> <b>12.82%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Żurawina suszona - 84g (7 łyżek stołowych)
- Orzechy laskowe - 75g (5 łyżek stołowych)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Jabłko - 200g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia. Orzechy posiekaj i upraż na suchej patelni.

**KROK 2:** Jabłko pokrój w drobną kostkę, pietruszkę, kolendrę i cebulę posiekaj.

**KROK 3:** Do miski przełóż ugotowaną komosę, dodaj pokrojone jabłko, ziola, wrzuć żurawinę i orzechy. Całość zalej dressingiem i wymieszaj.

Smacznego!

