



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

90.23 kcal

4.51%



Białko

3.00 g

6%



Węglowod.

13.15 g

4.87%



Tłuszcze

3.29 g

4.7%



Błonnik

1.75 g

7%

GDA

4.51 %



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 40g (1/4 szklanki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 100g
- Migdały - 15g (15 sztuk)
- 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!

