



Guacamole z komosą ryżową

★★★★★ (2)



4 osoby

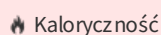


łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

139.97 kcal

7%



Białko

3.92 g

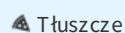
7.84%



Węglowod.

15.38 g

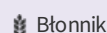
5.7%



Tłuszcze

7.85 g

11.21%



Błonnik

2.94 g

11.76%

GDA

7%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Woda - 300g (1 ¼ szklanki)
- Awokado - 400g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia.

KROK 2: W średniej misce rozgnieć awokado, dodaj rozgnieciony ząbek czosnku, sok z limonki, pokrojoną w kostkę paprykę i wymieszaj całość

KROK 3: Ugotowaną i przestudzoną komosę wymieszaj z awokado. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Smacznego!

