



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



Kaloryczność

77.70 kcal

3.89%



Białko

2.31 g

4.62%



Węglowod.

11.88 g

4.4%



Tłuszcze

2.85 g

4.07%



Błonnik

1.78 g

7.12%

GDA

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 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!

