



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!

