



## Komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★ (2)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**414 kcal** / 1 porcję (375 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>110.43 kcal</b> 5.52%	Białko <b>3.66 g</b> 7.32%	Węglowod. <b>14.39 g</b> 5.33%	Tłuszcze <b>4.91 g</b> 7.01%	Błonnik <b>2.23 g</b> 8.92%	<b>GDA</b> <b>5.52 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (1/4 szklanki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 125g
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Jabłko - 50g



### 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 miedzyczasie 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!

