



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!

