Mała komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

(0)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
82.71 kcal	**1.91** g	**15.88** g	**2.01** g	**2.60** g	**4.14** %
4.14%	3.82%	5.88%	2.87%	10.4%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 30g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeli - 6g (½ łyżeczki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Maliny - 50g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę podpraż w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję