Guacamole z komosą ryżową

(2)

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
139.97 kcal	**3.92 g**	**15.38 g**	**7.85 g**	**2.94 g**	**7 %**
7%	7.84%	5.7%	11.21%	11.76%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Woda - 300g (1 ¼ szklanki)
- Awokado - 400g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Zostaw do ostudzenia.

KROK 2: W średniej misce rozgnieć awokado, dodaj rozgnieciony ząbek czosnku, sok z limonki, pokrojoną w kostkę paprykę i wymieszaj całość

KROK 3: Ugotowaną i przestudzoną komosę wymieszaj z awokado. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

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