



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Duża komosanka z jabłkiem i bakaliami



## Duża komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**644 kcal** / 1 porcję (825 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>78.08 kcal</b> 3.9%	Białko <b>2.44 g</b> 4.88%	Węglowod. <b>10.71 g</b> 3.97%	Tłuszcze <b>3.36 g</b> 4.8%	Błonnik <b>1.66 g</b> 6.64%	<b>GDA</b> <b>3.9 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Woda ciepła - 360g (1 1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 200g
- Migdały - 45g (45 sztuk)
- Jabłko - 150g



### 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!*

