



Guacamole z komosą ryżową

★★★★★(1)



4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

