



Komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★ (2)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

414 kcal / 1 porcję (375 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

110.43 kcal

5.52%



Białko

3.66 g

7.32%



Węglowod.

14.39 g

5.33%



Tłuszcze

4.91 g

7.01%



Błonnik

2.23 g

8.92%

GDA

5.52 %



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (1/4 szklanki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 125g
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Jabłko - 50g



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!

