



Lekka sałatka z komosą, jabłkiem i żurawiną

★★★★★(1)



25 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

548 kcal / 1 porcję (214 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

256.46 kcal

12.82%



Białko

6.24 g

12.48%



Węglowod.

33.61 g

12.45%



Tłuszcze

12.24 g

17.49%



Błonnik

4.67 g

18.68%

GDA

12.82%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Żurawina suszona - 84g (7 łyżek stołowych)
- Orzechy laskowe - 75g (5 łyżek stołowych)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Jabłko - 200g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia. Orzechy posiekaj i upraż na suchej patelni.

KROK 2: Jabłko pokrój w drobną kostkę, pietruszkę, kolendrę i cebulę posiekaj.

KROK 3: Do miski przełóż ugotowaną komosę, dodaj pokrojone jabłko, ziola, wrzuc żurawinę i orzechy. Całość zalej dressingiem i wymieszaj.

Smacznego!

