



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

78.08 kcal

3.9%



Białko

2.44 g

4.88%



Węglowod.

10.71 g

3.97%



Tłuszcze

3.36 g

4.8%



Błonnik

1.66 g

6.64%

GDA

3.9%



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!

