



Komosowa miska śniadaniowa

★★★★★(1)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

574 kcal / 1 porcję (520 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

110.42 kcal

5.52%



Białko

4.70 g

9.4%



Węglowod.

19.16 g

7.1%



Tłuszcze

1.97 g

2.81%



Błonnik

1.97 g

7.88%

GDA

5.52 %



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Quinoa - komosa ryżowa - 100g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Borówki amerykańskie - 40g (¼ szklanki)
- Truskawki - 40g (¼ szklanki)
- Mango - 40g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj komosę ryżową.**KROK 2.** Pokrój w cienkie plasterki banana, truskawki, mango. Borówki możesz dodać w całości lub przekroić na pół.**KROK 3.** Ugotowaną komosę umieść w misce, zalej ją podgrzanym lub zimnym mlekiem, ułóż owoce i ciesz się smakiem.

Jeśli będzie brakowało Ci słodkości w tym daniu, możesz połączyć je miodem lub syropem klonowy lub syropem z agawy ;)

Smacznego!

