Średnia komosanka z jabłkiem i bakaliami

(0)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

530 kcal / 1 porcję (682 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
77.70 kcal	2.31 g	11.88 g	2.85 g	1.78 g	3.89 %
3.89%	4.62%	4.4%	4.07%	7.12%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (⅓ szklanki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Sok jabłkowy - 200g
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Jabłko - 150g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję