

Duża komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

(0)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

642 kcal / 1 porcję (832 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
77.21 kcal	**1.77** g	**14.23** g	**2.21** g	**2.53** g	**3.86** %
3.86%	3.54%	5.27%	3.16%	10.12%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (⅓ szklanki)
- Mleko kokosowe - 360g (1 ½ szklanki)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 100g (⅔ szklanki)
- Maliny - 150g (1 ¼ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę podpraż w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

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