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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
256.46 kcal	6.24 g	33.61 g	12.24 g	4.67 g	12.82 %
12.82%	12.48%	12.45%	17.49%	18.68%	

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 swieża - 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, zioła, wrzuć żurawinę i orzechy. Całość zalej dressingiem i wymieszaj.

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