



Średnia komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

522 kcal / 1 porcję (622 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 83.95 kcal 4.2%	Białko 1.95 g 3.9%	Węglowod. 15.97 g 5.91%	Tłuszcze 2.10 g 3%	Błonnik 2.63 g 10.52%	GDA 4.2%
---	---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Maliny - 100g (3/4 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!

