Duża komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

(0)

25 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (617 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
105.63 kcal	3.34 g	13.64 g	4.50 g	1.72 g	5.28 %
5.28%	6.68%	5.05%	6.43%	6.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (⅓ szklanki)
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)

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: Gruszkę umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło, dodaj łyżeczkę miodu i wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząsaj delikatnie patelnią, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, udekoruj owocami i polej jogurtem naturalnym.

KROK 5: Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

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