



## Mała komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★(1)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**275 kcal** / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 90.23 kcal 4.51%	🍗 Białko 3.00 g 6%	📦 Węglowod. 13.15 g 4.87%	🍷 Tłuszcze 3.29 g 4.7%	🌾 Błonnik 1.75 g 7%	<b>GDA</b> 4.51 %
---------------------------------------	--------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 40g (1/4 szklanki)
- Woda ciepła - 120g (1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 100g
- Migdały - 15g (15 sztuk)
- Jabłko - 30g



### 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!

