



## 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

|  |                               |                                      |                                   |                                |                     |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br>90.23 kcal<br>4.51% | <b>Białko</b><br>3.00 g<br>6% | <b>Węglowod.</b><br>13.15 g<br>4.87% | <b>Tłuszcze</b><br>3.29 g<br>4.7% | <b>Błonnik</b><br>1.75 g<br>7% | <b>GDA</b><br>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 jabłko 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!

