



Duża komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

644 kcal / 1 porcję (825 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 78.08 kcal 3.9%	Białko 2.44 g 4.88%	Węglowod. 10.71 g 3.97%	Tłuszcze 3.36 g 4.8%	Błonnik 1.66 g 6.64%	GDA 3.9%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Woda ciepła - 360g (1 1/2 szklanki)
- Sok jabłkowy - 200g
- Migdały - 45g (45 sztuk)
- Jabłko - 150g

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!

