



Lekka sałatka z komosą, jabłkiem i żurawiną

★★★★★(1)

25 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

548 kcal / 1 porcję (214 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 256.46 kcal 12.82%	Białko 6.24 g 12.48%	Węglowod. 33.61 g 12.45%	Tłuszcze 12.24 g 17.49%	Błonnik 4.67 g 18.68%	GDA 12.82%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Żurawina suszona - 84g (7 łyżek stołowych)
- Orzechy laskowe - 75g (5 łyżek stołowych)
- Cebula dymka - 40g (2 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Kolendra świeża - 15g (pęczek)
- Jabłko - 200g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Odstaw do ostygnięcia. Orzechy posiekaj i upraż na suchej patelni.

KROK 2: Jabłko pokrój w drobną kostkę, pietruszkę, kolendrę i cebulę posiekaj.

KROK 3: Do miski przełóż ugotowaną komosę, dodaj pokrojone jabłko, zioła, wrzuć żurawinę i orzechy. Całość zalej dressingiem i wymieszaj.

Smacznego!

