



## Komosowa miska śniadaniowa

★★★★★(1)

30 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**574 kcal** / 1 porcję (520 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                 |                                     |                                    |                                   |                             |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>110.42 kcal</b><br>5.52% | Białko<br><b>4.70 g</b><br>9.4% | Węglowod.<br><b>19.16 g</b><br>7.1% | Tłuszcze<br><b>1.97 g</b><br>2.81% | Błonnik<br><b>1.97 g</b><br>7.88% | <b>GDA</b><br><b>5.52 %</b> |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



## Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Quinoa - komosa ryżowa - 100g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Borówki amerykańskie - 40g (¼ szklanki)
- Truskawki - 40g (¼ szklanki)
- Mango - 40g (¼ sztuki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj komosę ryżową.**KROK 2.** Pokrój w cienkie plasterki banana, truskawki, mango. Borówki możesz dodać w całości lub przekroić na pół.**KROK 3.** Ugotowaną komosę umieść w misce, zalej ją podgrzanym lub zimnym mlekiem, ułóż owoce i ciesz się smakiem.

Jeśli będzie brakowało Ci słodkości w tym daniu, możesz połączyć je miodem lub syropem klonowy lub syropem z agawy ;)

Smacznego!

