

RYŻ Z JABŁKIEM



BEZ DODATKU
CUKRU



35min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pilos	100g
ryż brązowy	30g
1 jabłko	180g
woda	50ml
1/2 łyżeczki cynamonu	2g

284 kcal B: 12,9g W: 46,8g T: 6,3g



1,85 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pilos	100g
ryż brązowy	40g
1 jabłko	180g
woda	50ml
1/2 łyżeczki cynamonu	2g

317 kcal B: 13,6g W: 54,5g T: 6,5g



1,92 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pilos	100g
ryż brązowy	55g
1 jabłko	180g
woda	50ml
1/2 łyżeczki cynamonu	2g

367 kcal B: 14,6g W: 66g T: 6,8g



2,03 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Jabłko pokroić w kostkę i włożyć do garnka. Zalać 50ml wody i dodać cynamon. Dusić na małym ogniu aż będzie miękkie, co jakiś czas mieszając.
3. Ryż podawać z serem wiejskim i prażonym jabłkiem.