



# Солодкий манго боул

Всього: 5 хв · Підготовка: 5 хв · 1 порцій · Легко · Сніданок

Вегетаріанське

Без глютену

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 30 г Рис
- 7 г Мед
- 1 ч.л. Кокосова стружка
- 75 мл Кокосове молоко тепле
- 75 г Манго
- 75 г Папая (або персик)
- 60 г Яблуко
- 5 г Горіх кеш'ю
- 5 г Какао

## ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Промийте та відваріть рис згідно з інструкцією на упаковці.
- 2 Викладіть рис у глибоку тарілку, залийте молоком і перемішайте.
- 3 Наріжте всі фрукти на зручні шматочки і викладіть їх зверху на рис.
- 4 Полейте все разом медом.
- 5 Посипте страву какао, подрібненими горішками та кокосовою стружкою.
- 6 За бажанням, прикрасьте страву м'ятою та лохиною.

**Харчова цінність на порцію:** 408 ккал · Білки 7.0 г · Жири 14.0 г · Вуглеводи 70.0 г · Клітковина 5.2 г