

# AMLOZEK

Amlodypina

**dobrze się kojarzy**

Pierwsza polska amlodypina

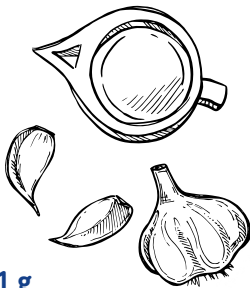
*poleca*  
*Zdrowe Przepisy*  
*dla Serca*

## Chtodnik z ogórkiem i cukinią

Ogórki zawierają sterole roślinne, które korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy.

### SKŁADNIKI (2 porcje):

- ogórek - 240 g
- cukinia - 150 g
- czosnek - 2,5 g
- jogurt naturalny - 600 g
- koper ogrodowy - 16 g
- orzechy włoskie - 30 g
- oliwa z oliwek - 20 g
- ser kozim - 10 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyte ogórki i cukinię zetrzyj na tarce na dużych oczkach.
2. Dodaj do nich przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Całość posól i pozostaw na 5 - 10 minut. Następnie odcedź z wody.
4. Wymieszaj z jogurtem, pokrojonym koperkiem, oliwą z oliwek i pokrojonym serem kozim. Dopraw pieprzem.
5. Posyp orzechami i drobno pokrojonym koperkiem.

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



479  
KCAL



29 g  
TŁUSZCZU



28 g  
WĘGLOWODANÓW



25 g  
BIAŁKA



  
**ADAMED**  
Dla Rodziny

