

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca



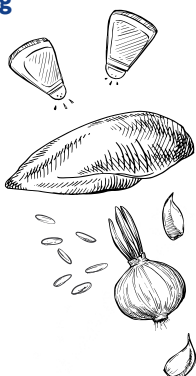
Gołąbki w sosie pomidorowym

Pomidory dzięki zawartości likopenu, pozwalają utrzymać prawidłowy cholesterol.



SKŁADNIKI (2 porcje):

- mięso z indyka (mielone) - 200 g
- kapusta włoska - 330 g
- ryż biały (parboiled) - 150 g
- cebula - 50 g
- pomidory z puszki - 400 g
- czosnek - 10 g
- olej ryżowy - 10 ml
- natka pietruszki (świeża) - 25 g
- papryka słodka (mielona) - 1 g
- sól himalajska - 1g
- oregano (suszone) - 3 g
- por do związania gołąbków



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj ryż.
2. Liście kapusty wrzuc na wrzącą wodę i gotuj do miękkości.
3. Na oleju usmaż cebulę oraz mięso. Wymieszaj z ryżem i natką, dopraw do smaku papryką i solą.
4. Pomidory z puszki wymieszaj ze zmiążdżonym czosnkiem i oregano. Dopraw do smaku.
5. Liście kapusty zawiń z farszem w formie gołąbków i zwiąż wstążką pora.
6. Przetóż do naczynia z sosem i podgrzej.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



588
KCAL



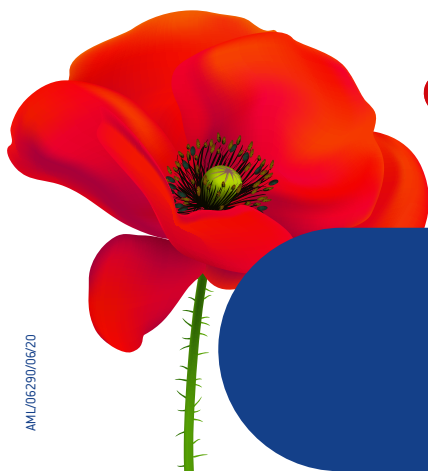
14 g
TŁUSZCZU



81 g
WĘGLOWODANÓW



32 g
BIAŁKA



ADAMED
Dla Rodziny

