

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca



Jesienne leczo z cukinią

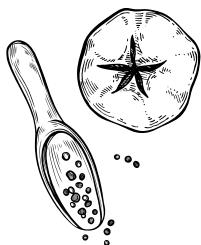


*Cukinia im wtodsza,
tym smaczniejsza!*



SKŁADNIKI (2 porcje):

- cukinia - 300 g
- pomidory z puszki - 800 g
- papryka czerwona (świeża) - 140 g
- cebula - 100 g
- ciecierzycyca - 90 g
- czosnek - 10 g
- szczypior - 15 g
- olej rzepakowy - 20 g
- papryka ostra (mielona) - 1 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz - 1 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ciecierzycę zalej wodą i odstaw na 24 godziny.
2. Namoczoną ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody i gotuj godzinę bez dodatku soli.
3. W tym czasie posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę i podsmaż na oleju.
4. Dodaj pokrojoną paprykę, cukinię, ugotowaną ciecierzycę oraz pomidory z puszki.
5. Dopraw ostrą papryką, solą i pieprzem.
6. Gotuj przez 5-10 minut.
7. Pod koniec gotowania dodaj szczypior.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



405
KCAL



9 g
TŁUSZCZU



42 g
WĘGLOWODANÓW



17 g
BIAŁKA




ADAMED
Dla Rodziny

