

AMLOZEK

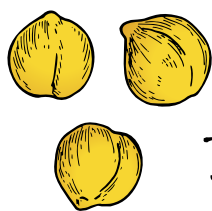
Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

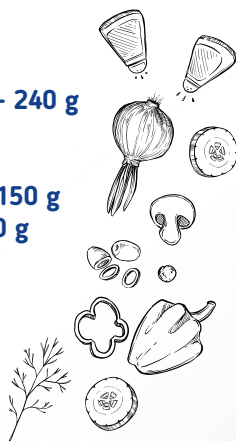
Omlet z cieciorke z pesto i warzywami



Mąka z cieciorke "odbija" tłuszcz!
Dawia z jej udziałem nie pochłaniają oleju,
na którym były smażone.

SKŁADNIKI (2 porcje):

- mąka z cieciorke - 150 g
- woda - 250 g
- płatki drożdżowe - 20 g
- olej rzepakowy - 10 g
- zielone pesto z bazylii - 40 g
- pomidor koktajlowy (świeży) - 240 g
- cukinia (świeża) - 200 g
- pieczarka (świeża) - 150 g
- papryka czerwona (świeża) - 150 g
- cebula czerwona (świeża) - 50 g
- oliwka zielona - 30 g
- koperek (świeży) - 10 g
- szczypior (świeży) - 10 g
- rukola (świeża) - 10 g
- sól - 1 g
- pieprz - 1 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wymieszaj trzepaczką mąkę z wodą, tak by nie było grudek. Odstaw na około godzinę.
2. Po tym czasie dodaj płatki drożdżowe. Dopraw solą oraz pieprzem i ponownie wymieszaj.
3. Masę smaż na rozgrzanym oleju. Uważaj na ciasto, ponieważ ciężko się je przewraca. Możesz pomóc sobie zsuwając omlet na talerz i ponownie przełożyć go na patelnię, żeby usmażyć drugą stronę.
4. Gotowy omlet posmaruj pesto.
5. Następnie zblanszuj warzywa na odrobinie oleju, dopraw solą i pieprzem. Wypełnij nimi omlet.
6. Omlet z warzywami złóż na pół i udekoruj rukolą.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



550
KCAL



21 g
TŁUSZCZU



51 g
WĘGLOWODANÓW



27 g
BIAŁKA




ADAMED
Dla Rodziny

