

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

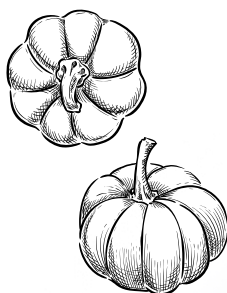
poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

Placuszki z dyni

Dynia cudownie wpływa
na zdrowie i urodę.

SKŁADNIKI (2 porcje):

- dynia - 400 g
- cebula - 100 g
- mąka orkiszowa - 45 g
- jajo kurze - 56 g
- czosnek - 10 g
- imbir (mielony) - 1 g
- papryka ostra (mielona) - 1 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g
- olej kokosowy (stały) - 20 g
- jogurt grecki - 80 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Obraną dynię zetrzyj na tarce.
2. Dodaj do niej pokrojoną w kostkę cebulę, zmiądzony czosnek, jajo i mąkę. Wymieszaj i przypraw imbirem, papryką, solą i pieprzem.
3. Placki smaż na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor, nakładając po jednej pełnej łyżce masy dyniowej lub upiecz w piekarniku w 180 stopniach przez 15 minut.
4. Podawaj np. z jogurtem greckim.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



336
KCAL



17 g
TŁUSZCZU



30 g
WĘGLOWODANÓW



12 g
BIAŁKA




ADAMED
Dla Rodziny

