

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

Sałatka z arbuzem i truskawkami

Arbuz wzmacnia potencję
i wspomaga pracę serca.

Truskawki obniżają poziom
cholesterolu i ciśnienie tętnicze.

SKŁADNIKI (2 porcje):

- arbuz (świeży) - 300 g
- truskawki (świeże) - 170 g
- rukola - 70 g
- ser feta - 50 g
- orzechy laskowe - 10 g
- ocet balsamiczny - 10 g
- oliwa extra vergine - 20 g
- miód naturalny - 5 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Arbuz pokrój w trójkąty i ułóż na talerzu.
2. Dodaj rukolę, ser, truskawki i orzechy.
3. Wymieszaj ocet balsamiczny z oliwą i miodem.
4. Polej sałatkę sosem balsamicznym.
5. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Dla dekoracji możesz dodać ziarenka granatu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



280
KCAL



18 g
TŁUSZCZU



21 g
WĘGLOWODANÓW



7,5 g
BIAŁKA



ADAMED
Dla Rodziny

