

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

Salatka z jarmużem i burakami

Jarmuż jest królem
zdrowych warzyw!

SKŁADNIKI (2 porcje):

- jarmuż – 40 g
- buraki – 200 g
- mięso z piersi indyka – 100 g
- ser kozi (miękki) – 100 g
- pomarańcza – 100 g
- musztarda – 5 g
- olej ryżowy – 20 g
- pestki dyni – 10 g
- pestki słonecznika – 10 g
- żurawina (suszona) – 5 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Buraki pokrój w kostkę, wymieszaj z łyżką oleju, dopraw solą, pieprzem i upiecz w 180 stopniach przez 15 minut.
2. Na ostatnie 5 minut pieczenia dorzuć do buraków posiekany i uprzednio zblanszowany jarmuż.
3. Usmaż pierś z indyka na niewielkiej ilości oleju, dopraw solą i pieprzem.
4. Wymieszaj składniki z pomarańczą, udekoruj serem kozim, pestkami i żurawiną.
5. Polej sosem z musztardy i oleju.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



405
KCAL



26 g
TŁUSZCZU



17 g
WĘGLOWODANÓW



24 g
BIAŁKA




ADAMED
Dla Rodziny

