

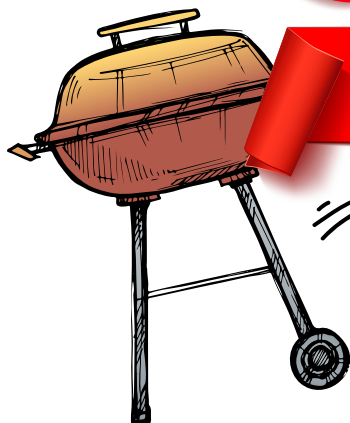
AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca



Szaszłyki warzywne z kurczakiem

Lekka i zdrowa
propozycja dania z rusztu.

SKŁADNIKI (2 porcje):

- cukinia - 400 g
- cebula czerwona - 400 g
- papryka żółta - 200 g
- papryka czerwona - 200 g
- mięso z piersi kurczaka - 400 g
- olej rzepakowy - 24 g
- czosnek - 20 g
- bazylia - 1 g
- rozmaryn - 1 g
- tymianek - 1 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso i warzywa umyj, a następnie pokrój na małe kawałki.
2. Na drewniany patyczek nadziejaj na przemian mięso i warzywa.
3. Zioła i drobniotko posiekany czosnek wymieszaj z olejem rzepakowym. Dopraw solą i pieprzem.
4. Tak przygotowaną marynatą natrzyj szaszłyki.
5. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



540
KCAL



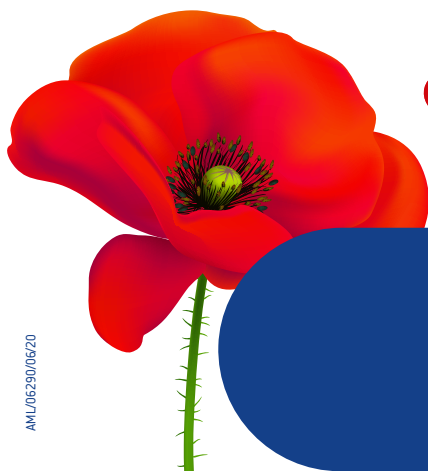
18 g
TŁUSZCZU



28 g
WĘGLOWODANÓW



53 g
BIAŁKA




ADAMED
Dla Rodziny

