

Dietetyczny bukiet



WEDITH1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sałata lub rokola

pomidor

jajko ugotowane na twardo 2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Gotujemy mieszankę warzyw (w wodzie lub na parze), jajka, Układamy pokrojone produkty na talerzu i gotowe!!! Smacznego !!!

Sałata - to źródło witamin i soli mineralnych. Jest lekkostrawna i niskokaloryczna. *

Kalafior, brokuł - nieocenieni sojusznicy w walce o kondycję i dobre samopoczucie :D *

Marchew - jędrne ciało, piękna cera i karnacja skóry :D *

Jajka, tuńczyk - bogate w białko * Pomidor - ma działanie moczopędne i czyszczące oraz antytoksyczne.