

DORSZ ZE ŚWIEŻĄ SAŁATKĄ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	90g
1 garść szpinaku	25g
10 szt. pomidorków truskawkowych	100g
1 szt. ogórka kiszzonego	60g
kasza kuskus	20g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1 łyżka nasion słonecznika	10g
1/2 ząbka czosnku	3g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz	

274 kcal B: 21,8g W: 24,9g T: 10,2g

9,52 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	90g
1 garść szpinaku	25g
10 szt. pomidorków truskawkowych	100g
1 szt. ogórka kiszzonego	60g
kasza kuskus	30g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1 łyżka nasion słonecznika	10g
1/2 ząbka czosnku	3g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz	

312 kcal B: 23,1g W: 32,6g T: 10,3g

9,61 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	90g
1 garść szpinaku	25g
10 szt. pomidorków truskawkowych	100g
1 szt. ogórka kiszzonego	60g
kasza kuskus	45g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1 łyżka nasion słonecznika	10g
1/2 ząbka czosnku	3g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz	

368 kcal B: 25g W: 44,2g T: 10,4g

9,74 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Dorsz doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Piec w temp. 180st. przez ok. 15 min.
2. Kaszę przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
3. Pomidorki przekroić na pół, ogórka pokroić w półplasty. Dodać szpinak, oliwę, sól, pieprz i wymieszać. Posypać z wierzchu nasionami słonecznika.