

POTRAWKA Z CIECIERZYCY



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



35min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

ryż brązowy	50g
1/3 szkl. ciecierzycy gotowanej, Freshona	60g
1/3 szt. cukini	100g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
1/2 szt. cebuli	50g
sól, pieprz, papryka słodka, majeranek	

420kcal B: 13g W: 66,7g T: 13g

4,66 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

ryż brązowy	50g
1/2 szkl. ciecierzycy gotowanej, Freshona	90g
1/3 szt. cukini	100g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
1/2 szt. cebuli	50g
sól, pieprz, papryka słodka, majeranek	

470 kcal B: 15,6g W: 75g T: 13,7g

5,03 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

ryż brązowy	60g
1/2 szkl. ciecierzycy gotowanej, Freshona	90g
1/3 szt. cukini	100g
1,5 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	15ml
1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
1/2 szt. cebuli	50g
sól, pieprz, papryka słodka, majeranek	

548 kcal B: 16,3g W: 82,6g T: 18,9g

5,22 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. W garnku rozgrzać oliwę. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i krótko podsmażyć. Następnie dodać ciecierzycę, pokrojoną w półplasty cukinię, krojone pomidory oraz przyprawy. Całość gotować na małym ogniu aż warzywa będą miękkie. Podawać z ryżem.