

SAŁATKA Z TORTELLONI



BEZ DODATKU
CUKRU



10 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

0,2 opak. tortelloni z ricottą i szpinakiem, Chef Select 80g

2 garści rukoli 40g

1/2 łyżki nasion słonecznika 5g

2 pomidory suszone w oleju, Baresa 20g

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna 5ml

sól, pieprz

278 kcal B: 9,3g W: 30,6g T: 12,6g

4,93 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

0,25 opak. tortelloni z ricottą i szpinakiem, Chef Select 100g

2 garści rukoli 40g

1/2 łyżki nasion słonecznika 5g

2 pomidory suszone w oleju, Baresa 20g

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna 5ml

sól, pieprz

318 kcal B: 11g W: 37,2g T: 13,3g

5,23 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

0,3 opak. tortelloni z ricottą i szpinakiem, Chef Select 120g

2 garści rukoli 40g

1/2 łyżki nasion słonecznika 5g

2 pomidory suszone w oleju, Baresa 20g

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna 5ml

sól, pieprz

358 kcal B: 12,6g W: 43,8g T: 14g

5,53 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Tortelloni ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Pomidory pokroić na mniejsze kawałki.
3. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.