

WEGAŃSKIE LECZO



BEZ ZBÓŻ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

6,5 łyżki gotowanej ciecierzycy, Freshona	130g
1/2 opak. tofu naturalnego	90g
1/3 szt. cukini	100g
4 plastry papryki czerwonej	120g
1 ząbek czosnku	5g
1/3 szkl. passaty pomidorowej, Freshona	100g
woda	100ml
sól, pieprz, papryka wędzona, bazylia	

424kcal B: 26,6g W: 54,4g T: 11,7g



8,01 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

6,5 łyżki gotowanej ciecierzycy, Freshona	130g
3/4 opak. tofu naturalnego	135g
1/3 szt. cukini	100g
4 plastry papryki czerwonej	120g
1 ząbek czosnku	5g
1/3 szkl. passaty pomidorowej, Freshona	100g
woda	100ml
sól, pieprz, papryka wędzona, bazylia	

479 kcal B: 31,9g W: 54,9g T: 15,4g



9,14 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

8,5 łyżki gotowanej ciecierzycy, Freshona	170g
3/4 opak. tofu naturalnego	135g
1/3 szt. cukini	100g
4 plastry papryki czerwonej	120g
1 ząbek czosnku	5g
1/3 szkl. passaty pomidorowej, Freshona	100g
woda	100ml
sól, pieprz, papryka wędzona, bazylia	

545 kcal B: 35,4g W: 65,8g T: 16,4g



9,64 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę, cukinię i tofu pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę.
2. Wszystkie składniki umieścić w garnku. Gotować aż warzywa będą miękkie. Doprawić.