

ŚNIADANIE

NADZIEWANE PARÓWKI



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3 parówki z filetem z indyka, PIKOK PURE	150g
1 łyżka szczypiorku	5g
2/3 ogórka kiszzonego	40g
1/5 szt. cebuli czerwonej	20g
1 plaster papryki żółtej	30g
4 łyżki mozzarelli żółtej tartej, Pilos	40g
pieprz	

428 kcal B: 33g W: 6,5g T: 30,1g



7,32 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3 parówki z filetem z indyka, PIKOK PURE	150g
1 łyżka szczypiorku	5g
2/3 ogórka kiszzonego	40g
1/5 szt. cebuli czerwonej	20g
1 plaster papryki żółtej	30g
5,5 łyżki mozzarelli żółtej tartej, Pilos	55g
pieprz	

474 kcal B: 36,6g W: 6,9g T: 33,5g



7,77 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

4 parówki z filetem z indyka, PIKOK PURE	200g
1 łyżka szczypiorku	5g
2/3 ogórka kiszzonego	40g
1/5 szt. cebuli czerwonej	20g
1 plaster papryki żółtej	30g
4,5 łyżki mozzarelli żółtej tartej, Pilos	45g
pieprz	

538 kcal B: 41,7g W: 7,1g T: 38,3g



8,96 zł

PRZYGOTOWANIE

- Ogórka i paprykę pokroić w słupki, a cebulę w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać.
- Parówki naciąć wzdłuż. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Włożyć do środka warzywa,, posypać pieprzem i mozzarellą. Piec w temp. 180st. przez 15 min.