

ZAPIEKANKA Z KAPUSTĄ



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

kapusta biała	200g
filet z kurczaka	100g
6 szt. pieczarek	120g
3 łyżki jogurtu naturalnego kremowego. Pios	75g
1/2 szt. cebuli	50g
sól, pieprz, majeranek	

276 kcal B: 32,8g W: 25,7g T: 6,5g

5,48 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

kapusta biała	200g
filet z kurczaka	140g
6 szt. pieczarek	120g
3 łyżki jogurtu naturalnego kremowego. Pios	75g
1/2 szt. cebuli	50g
sól, pieprz, majeranek	

322 kcal B: 41,5g W: 25,7g T: 7,8g

6,48 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

kapusta biała	200g
filet z kurczaka	170g
6 szt. pieczarek	120g
3 łyżki jogurtu naturalnego kremowego. Pios	75g
1/2 szt. cebuli	50g
sól, pieprz, majeranek	

357 kcal B: 48,1g W: 25,7g T: 8,8g

7,23 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kapustę drobno poszatkować, fileta pokroić w kostkę, a pieczarki i cebulę w półplastry. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.
2. W naczyniu żaroodpornym ułożyć kolejno: fileta z kurczaka, cebulę, pieczarki, jogurt, kapustę. Naczynie nakryć folią aluminiową. Piec w temp. 200st. przez 25 min.