

WEGE BOWL



BEZ DODATKU
CUKRU



15 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
3 łyżki fasoli konserwowej	60g
3 plastry sera kanapkowo-sałatkowego, półtłustego, Favita	60g
5 czarnych oliwek	15g
kasza bulgur	50g
sól, pieprz, bazylią, papryka słodka	

423 kcal B: 23,5g W: 56,2g T: 13g

4,52 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
4 łyżki fasoli konserwowej	80g
4 plastry sera kanapkowo-sałatkowego, półtłustego, Favita	80g
5 czarnych oliwek	15g
kasza bulgur	50g
sól, pieprz, bazylią, papryka słodka	

490 kcal B: 28,5g W: 60,6g T: 16,4g

5,11zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
4 łyżki fasoli konserwowej	80g
4 plastry sera kanapkowo-sałatkowego, półtłustego, Favita	80g
7 czarnych oliwek	20g
kasza bulgur	60g
sól, pieprz, bazylią, papryka słodka	

531 kcal B: 29,8g W: 68,2g T: 17,1g

5,32 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. W garnku zagotować pomidory, fasolkę i pokrojone czarne oliwki. Doprawić solą, pieprzem, suszoną bazylią i papryką słodką. Na koniec dodać pokrojony w kostkę ser feta.