

TOFU PIECZONE Z KALAFIOREM



BEZ ZBÓŻ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1 szt. tofu naturalnego	180g
kalafior	100g
8 szt. pomidorków truskawkowych	80g
1/5 szt. czerwonej cebuli	20g
sól, pieprz, papryka słodka	

287 kcal B: 28,6g W: 19,9g T: 11,2g



7,11zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1 szt. tofu naturalnego	180g
kalafior	200g
8 szt. pomidorków truskawkowych	80g
1/5 szt. czerwonej cebuli	20g
sól, pieprz, papryka słodka	

314 kcal B: 31g W: 24,9g T: 11,4g

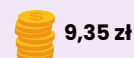


8,00 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1 szt. tofu naturalnego	180g
kalafior	350g
8 szt. pomidorków truskawkowych	80g
1/5 szt. czerwonej cebuli	20g
sól, pieprz, papryka słodka	

355 kcal B: 34,6g W: 32,4g T: 11,7g



9,35 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Tofu pokroić w plastry, a kalafior podzielić na różyczki. Doprawić solą, pieprzem i papryką słodką. Piec w temp. 200st. przez 15 min.
2. Pomidorki przekroić na pół, a cebulę pokroić w plastry.