Przepisy na

ZDROWE SAŁATKI

Odwiedź www.mavita.info po więcej!







Jajeczna sałatka

PRZYGOTUJ:
TRZY KOLORY PAPRYKI I AWOKADO – UMYJ I POKRÓJ W KOSTKĘ. DODAJ ROSZPONKĘ – CAŁOŚĆ WYMIESZAJ. POLEJ OLIWĄ Z OLIWEK I SKROP SOKIEM Z CYTRYNY. MARCHEWKĘ ZETRZYJ NA TARCE, POŁÓŻ NA POZOSTAŁYCH SKŁADNIKACH. JAJKO UGOTUJ W KOSZULCE LUB JAKO SADZONE, UMIEŚĆ NA SAŁATCE.

POSYP ULUBIONYMI PRZYPRAWAMI I GOTOWE!

ZIELONY LUNCHBOX DO PRACY

Ugotuj płatki gryczane, dodaj do nich mozzarellę light, szpinak baby, ugotowane różyczki brokułu oraz natkę pietruszki.

Całość polej oliwą z oliwek. Przyprawy ulubionymi ziołami i przyprawami, posyp ziarenkami szałwii hiszpańskiej (nasiona chia).



lunchowa quinoa



Sposób przygotowania:

Komosę wsyp do garnka i wypłucz. Odcedź, wlej wodę w ilości 1 cm ponad poziom komosy. Przykryj i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj przez ok. 15 minut aż komosa wchłonie cały płyn i będzie miękka. Wymieszaj ją w garnku z drobno pokrojonym ugotowanym buraczkiem, awokado, migdałami i pestkami dyni.



planujemy idealny lunchbox!

Przygotuj:
ugotowaną kaszę gryczaną,
dowolne kiełki, kulki mozzarelli
oraz listki szpinaku.

Całość posyp ulubionymi przyprawami
i gotowe!



KOLOROWA SAŁATKA Z ORZECHAMI NERKOWCA

idealny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek

UGOTOWANĄ KOMOSĘ RYŻOWĄ WYMIESZAJ Z UPIECZONYMI W PIEKARNIKU BATATAMI (POKROJONYMI W KOSTKĘ I PRZYPRAWIONYMI CURRY) ORAZ UGOTOWANĄ ZIELONĄ SOCZEWICĄ. DO CAŁOŚCI DODAJ POKROJONĄ W KOSTECZKĘ MARCHEW I ŻÓŁTĄ PAPRYKĘ. POLEJ CAŁOŚĆ OLIWĄ Z OLIWEK I POSYP ORZECHAMI NERKOWCA



WIOSENNA Z MALINAMI

UGOTUJ KASZĘ JAGLANĄ NA SYPKO. PRZYGOTUJ UMYTE OWOCE: GARŚĆ MALIN, POKROJONY W PLASTERKI BANAN ORAZ PESTKI GRANATU. CAŁOŚĆ WYMIESZAJ, DODAJ SZPINAK BABY ORAZ ROSZPONKĘ. POSYP NASIONAMI SŁONECZNIKA I POLEJ OLIWĄ Z OLIWEK.





Sałatka makaronowa

MAKARON Z GROSZKU UGOTUJ AL DENTE. DODAJ DO NIEGO PRZEKROJONE NA PÓŁ POMIDORKI KOKTAJLOWE, LISTKI SZPINAKU ORAZ POKROJONĄ W KOSTECZKĘ FETĘ.

CAŁOŚĆ WYMIESZAJ, POSYP PESTKAMI SŁONECZKAMI, ULUBIONYMI PRZYPRAWAMI I POLEJ OLIWĄ Z OLIWEK.

Prosta, a niesamowicie smaczna sałatka!

Przygotuj: roszponkę, ugotowany brokuł, pestki granatu, płatki migdałów, dowolne kiełki oraz kulki mozzarelli. Wszystko wymieszaj, dopraw do smaku oraz polej oliwą! Smacznego.





KOLOROWA SAŁAKA Z MANGO I BURACZKAMI

Ulubiony
mix sałat wymieszaj ze świeżym ogórkiem, szpinakiem baby i czerwoną papryką.

Dodaj pokrojone w słupki dojrzałe mango oraz buraka. Polej oliwą z oliwek i posyp nasionami słonecznika.



Sałatka,
którą zrobisz w błyskawicznym tempie!

Przygotuj roszponkę oraz rukolę. Ugotowanego buraka oraz rzodkiewki pokrój na małe kawałeczki. Umyj i pokrój w plasterki mango.

Wszystkie składniki przełóż do miseczki, dodaj dowolne kiełki i posyp orzechami włoskimi i migdałami. Skrop oliwą i dopraw do smaku solą, pieprzem oraz ulubionymi ziołami.



Dietetyk dla całej rodziny

WWW.MAVITA.INFO