

NADZIEWANE W PAPRYCE

Z E-BOOKA @MARSIIAA I @SIIMONTE - DIETA STANDARD 3.0 DLA KOBIEC



SKŁADNIKI:

1 Papryka 230g
Kasza gryczana 40g
Tofu 70g
Ser żółty 30g
Koncentrat pomidorowy 30g
Piecarki 100g
1 Pomidor
0,5 Cebuli

PRZYPRAWY:

sól, pieprz
papryka słodka
papryka wędzona
czosnek
oregano

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

Paprykę przekrój na pół, tak żeby były 2 części.

Warzywa i tofu pokrój na małe kawałki i przypraw.

Wymieszaj kaszę z warzywami, tofu, przyprawami i koncentratem, następnie nałóż masę na wszystkie papryki i piecz w 180 stopniach ok. 40 minut.

KCAL 500 | W 61g | B 34g | T 17g



[#carpatreechallenge](#)

 [carpatree](#)

 [carpatreewomen](#)