LISTA zakupów



Dokument ten jest dodatkiem do przepisów, do których link został wysłany drogą e-mail.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie



Gołąbki warzywne

Składniki:

- 1 mała główka kapusty
- 1 mały kalafior
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1/2 czerwonej papryki
- 2 pomidory
- 150 ml passaty pomidorowej
- 2 ząbki czosnku
- pieprz i sól do smaku



Pomidory faszerowane kalafiorem

Składniki:

- 4 średnie pomidory wydrążone z miąższu
- 1/2 małego kalafiora startego na tarce
- kilka gałązek zielonej pietruszki lub liści bazylii
- oregano
- pieprz i sól do smaku



Koktajl z gotowanego buraka i soku jabłkowego

Składniki:

- 2 jabłka obrane i wydrążone z gniazd, pokrojone na 4 części
- 1/2 ugotowanego buraka
- szczypta cynamonu
- plasterek imbiru
- kilka liści mięty

Podsumowanie

- 1 mała główka kapusty
- 1,5 kalafiora
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1/2 czerwonej papryki
- 6 pomidorów
- 150 ml passaty pomidorowej
- 1/2 ugotowanego buraka
- 2 jabłka
- kilka gałązek zielonej pietruszki lub liści bazylii
- szczypta cynamonu
- plasterek imbiru
- kilka liści mięty
- oregano
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku