

Takie danie „na lenia” □ Idealnie się sprawdza w chwilach słabości... kiedy nie chce się gotować, ale chce się jeść i to w dodatku zdrowo □ Sycący i pełnowartościowy posiłek!

BONUS!: kwasy omega-3, błonnik, jod, pełnowartościowe białko, wit. D, z gr B,K, A, potas, magnez, fosfor, cynk, selen, mangan

w 1 porcji:

Energia: 521 kcal

Białko: 38 g

Węglowodany: 41 g

Tłuszcze: 22 g

Błonnik: 3 g

przepis na 1 porcję:

150 g filetu z łososia (najlepiej dzikiego - można go czasami dostać biedronce :))

½ woreczka kaszy gryczanej nie palonej/jasnej (50g suchej)

½ papryki czerwonej (90 g)

1/3 cukinii (80 g)

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka oliwy z oliwek

papryka słodka, papryka ostra, szczypta soli, pieprz

Warzywa pokroić, poddusić z posiekany czosnkiem na oliwie i wodzie. Warzywa powinny być lekko twarde (al dente). W między czasie ugotować kaszę. Kaszę wymieszać z warzywami i przyprawić. Łososia oprószyć lekko pieprzem i usmażyć na teflonowej lub grillowej patelni bez dodatku tłuszczu. Podawać na sałacie.

Smacznego!?

