



AGNIESZKA KUŁAGA

KANAPKI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	5 min.	423 kcal	20	4	42

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom moich pacjentów oraz czytelników oto i one. KANAPKI. Śniadanie idealne!

SKŁADNIKI

- 60g Awokado
- 50g Boczek wędzony*
- 60g Kiełbasa wiejska*
- 100g Ogórek małosolny

PRZYGOTOWANIE

1. Składniki pokroić w kostkę.
2. Uformować kanapeczki kształtu dowolnego.
3. Poczęstować męża, dzieci i samemu skosztować.

*polecam z zaufanych źródeł ☐