



AGNIESZKA KUŁAGA

SAŁATKA Z PIECZONYCH BATATÓW, SUSZONYCH POMIDORÓW Z CEBULKĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	40 min.	440 kcal	11g	80g	11g

Na kolację bataty jak znalazł.

SKŁADNIKI

- 250g Batat
- 30g Cebula czerwona
- 50g Pomidory suszone
- 10g Oliwa z oliwek
- 10g Szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1. Bataty doprawić ulubionymi przyprawami.
2. Pokroić w kostkę i upiec w piekarniku ok 20-30 minut.
3. Szczypiorek, pomidory i cebulę pokroić.
4. Wszystkie składniki zmieszać z batatami i skropić oliwą.