



# POMYSŁY NA OBIAD W 20 MINUT

## Kasza z warzywami i kurczakiem

## WERSJA TRADYCYJNA

## Tortilla z serkiem, połędwicą i warzywami



piers z kurczaka + kasza gruboziarnista + mix sałat + pomidorki koktajlowe



nasiona słonecznika + sos jogurtowy + zioła i przyprawy



połędwica drobiowa + serek śmietankowy + tortilla pełnoziarnista + mix sałat + papryka czerwona



kietki + suszone pomidory + pieczone bataty + zioła i przyprawy + oliwa z oliwek

## Makaron z tuńczykiem i warzywami

## WERSJA BEZ MIĘSA

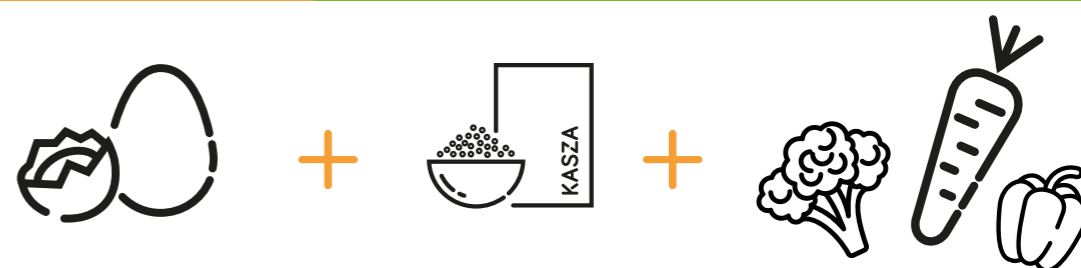
## Jajko z kaszą i warzywami



tuńczyk w sosie własnym + makaron pełnoziarnisty + passata pomidorowa + cukinia



natka pietruszki + rukola + oliwki + zioła i przyprawy + oliwa z oliwek



jajko w koszulce + kasza gruboziarnista + warzywa na patelnii



zioła i przyprawy + oliwa z oliwek

## Spaghetti z soczewicą i warzywami

## WERSJA ROŚLINNA

## Tofu z komosą i brokułami



soczewica czerwona + makaron spaghetti pełnoziarnisty + passata pomidorowa + cukinia + bakłażan



czosnek + cebula + nasiona słonecznika + zioła i przyprawy + oliwa z oliwek



tofu + komosa ryżowa + brokuły + pestki dyni



sos musztardowy + zioła i przyprawy + oliwa z oliwek