TATOWIE: WARTO ZNAĆ SIĘ NA OWOCACH I WARZYWACH

NETTO
Więcej za mniej

SPIS PRZEPISÓW:

1. **PYSZNIE I ZDROWO,**
czyli jajecznica z tofu

2. **CHRUPIĄCA CZERWIEŃ,**
czyli krem z pomidorów

3. **OWOCNA CZEKOLADA,**
czyli wegański krem czekoladowy

4. **SMOOTHIE BOWL,**
czyli wegańska miseczka pełna owoców

ZDROWY WYBÓR

NETTO
więcej za mniej

PYSZNIE I ZDROWO, CZYLI JAJECZNICA Z TOFU

NETTO
Więcej za mniej

POMYSŁ NA ŚNIADANIE:

PYSZNIE I ZDROWO,
czyli jajecznica z tofu

Składniki:

- 4 jajka
- 80 g tofu
- 1 łyżka masła bez laktozy
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- 2 garści roszponki
- grzanki z chleba bezglutenowego/żytniego
- 4 rzodkiewki
- ok. 6 pomidorków cherry

Wykonanie:

czas: 15 min | porcje: 2 | łatwy

Tofu zawiń w ręczniki papierowe, odczekaj, aż wytrąci się wilgoć. Kiedy ręczniczki całkowicie się zamoczą, czynność powtórz. Odsączone tofu odstaw. Roszponkę opłucz, osusz i ułóż na talerzach. Pomidorki pokrój na ćwiartki i ułóż je na roszponce. Rzodkiewkę umyj, pokrój w plasterki i również poukładaj na roszponce. Całość skrop oliwą z oliwek, posyp odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu. W tosterze przygotuj grzanki.

Tofu pokrój w kostkę. Przełóż na rozgrzaną patelnię z masłem. Smaż 1–2 minuty z każdej strony, aż będzie rumiane. Wbij jajka, delikatnie wymieszaj, doprawiając solą i pieprzem. Gdy jajka się zetną, odstaw patelnię z ognia. Przełóż jajecznicę obok sałatki z roszponki. Podawaj z grzankami.

NETTO
więcej za mniej

TATOWIE:

Rzodkiewka wzmacnia włosy i paznokcie, pomaga łagodzić kaszel i pobudza apetyt. Jadalne są również jej liście.

NETTO
więcej za mniej

CHRUPIĄCA CZERWIEŃ, CZYLI KREM Z POMIDORÓW

NETTO
więcej za mniej

POMYSŁ NA OBIAD:

CHRUPIĄCA CZERWIEŃ,

czyli krem z pomidorów

Zupa

Składniki:

- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła bez laktozy
- 2 ząbki czosnku
- 2 czerwone papryki
- 1 butelka passaty pomidorowej EKO
- mielony pieprz Bolinero
- kilka listków posiekanej, świeżej bazylii
- ok. 150–200 ml bulionu
- 1–2 kostki ekologicznego bulionu warzywnego EkoWital

Wykonanie:

czas: 2 godz. | porcje: 4 | łatwy

Posiekaną w kostkę cebulę podsmaż na maśle na złoty kolor. W połowie smażenia dodaj pokrojone w plastry czosnek i paprykę. Smaż ok. 3–4 minuty, aż uwolni się aromat. Zalej warzywa passatą pomidorową. Przelej całość do garnka i gotuj pod przykryciem do momentu, aż papryka będzie miękka i zblenduj na gładki krem. Jeśli krem jest za gęsty i wolisz rzadszą zupę, wlej bulion. Całość dopraw ekologicznymi kostkami bulionu warzywnego i pieprzem. Dodaj posiekaną bazylię i wymieszaj.

Gorącą zupę przelej do miseczek. Wierzch udekoruj kleksem jogurtu bez laktozy, świeżymi listkami bazylii i posyp chrupiącą ciecierzycą.

NETTO
więcej za mniej

POMYSŁ NA OBIAD:

CHRUPIĄCA CZERWIEŃ, czyli krem z pomidorów

Pieczona ciecierzyca

Składniki:

- 1/2 słoiczka ciecierzycy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki soli morskiej Bolinero
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki Bolinero
- szczypta ostrej papryki Bolinero
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego

Wykonanie:

czas: 2 godz. | porcje: 4 | łatwy

Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°C z funkcją grzania „góra-dół". Przygotuj blachę, wykładając ją papierem do pieczenia. Ciecierzycę opłucz, odsącz na sicie i osusz na papierowym ręczniku. Przełóż na blaszkę i piecz 15 minut. Wyjmij i przełóż do miseczki. Wsyp przyprawy, wlej oliwę i wymieszaj. Ułóż cieciorkę ponownie na blaszce i piecz kolejne 15 minut w tej samej temperaturze. Studź w wyłączonym piekarniku.

NETTO
Więcej za mniej

TATOWIE:

Nigdy nie wkładaj do lodówki cytrusów lub pomidorów. Niska temperatura niszczy ich aromat i smak.

NETTO
Więcej za mniej

OWOCNA CZEKOLADA, CZYLI WEGAŃSKI KREM CZEKOLADOWY

NETTO
Więcej za mniej

POMYSŁ NA ZDROWY DESER:

OWOCNA CZEKOLADA
czyli wegański krem czekoladowy

Składniki

- 200 g mleka kokosowego
- 220 g posiekanej czekolady gorzkiej lekkiej bez cukru
- 1 łyżka miodu
- 200 g mrożonej mieszanki owoców
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka nasion chia
- 2–3 sezamki do dekoracji

Wykonanie

czas: 3 godz. | porcje: 3 | łatwy

Owoce na konfiturę, sok z cytryny i syrop klonowy umieść w garnuszku. Gotuj około 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Po tym czasie owoce powinny puścić sporo soku. Zdejmij z palnika, wsyp nasiona chia i wymieszaj. Odstaw na 20 minut do zgęstnienia dżemu.

Oddzielnie zagotuj mleko kokosowe, zalej nim posiekaną na drobne kawałki czekoladę, dodaj miód. Całość wymieszaj do połączenia się składników. Krem odstaw do lodówki na ok. 2 godziny do całkowitego schłodzenia. Schłodzony krem wyłóż do miseczek, na wierzch wyłóż konfiturę owocową i ozdób kawałkami sezamków.

NETTO
więcej za mniej

SMOOTHIE BOWL, CZYLI WEGAŃSKA MISECZKA PEŁNA OWOCÓW

NETTO
więcej za mniej

TATOWIE:

Warzywa rosnące bezpośrednio w ziemi warto myć w wodzie z dodatkiem soli. Dzięki temu dokładniej je oczyścimy!

NETTO
Więcej za mniej

POMYSŁ NA PODWIECZOREK:

SMOOTHIE BOWL,
czyli wegańska miseczka pełna owoców

Składniki

- 100 ml mleka kokosowego
- 100 ml bio soku z jagód acai
- 100 g mieszanki kompotowej Mroźne Specjały
- 2 banany
- 1 kiwi
- 1 granat
- 1 kiwi
- 1 kostka gorzkiej czekolady bez cukru
- 1 łyżka wiórków kokosowych Sereno

Wykonanie

czas: 10 min | porcje: 1 | łatwy

Mleko kokosowe, sok z jagód acai, mrożone owoce, banany (kilka plasterków zostaw do dekoracji), awokado i większość pestek granatu umieść w kielichu blendera i zmiksuj. Smoothie przelej do miseczki. Udekoruj plastrami banana, kiwi, pestkami granatu, czekoladą i wiórkami kokosowymi.

NETTO
więcej za mniej

TATOWIE:

Najcenniejszą
częścią jabłka
jest skórka.
To pod nią kryje się
najwięcej witamin
i mikroelementów.
Nie obieraj!

NETTO
Więcej za mniej

NETTO

więcej za mniej

ZDROWY WYBÓR

1. WEJDŹ NA:

WWW.NETTO.PL/ZDROWA-ZYWNOSC

2. I ZOBACZ, JAKIE CIEKAWOSTKI I FANTASTYCZNE PRZEPISY PRZYGOTOWALIŚMY DLA CIEBIE!