

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 5

Drugie śniadanie: OMLET Z POMIDORKAMI I RUKOLĄ

Składniki:

- Jaja kurze całe – 112 g
- Pomidory koktajlowe – 80 g
- Chleb pełnoziarnisty z żyta – 30 g
- Rukola – 20 g
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu – 10 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól biała – szczypta



345,4 kcal

WW : 1,7**

Dzień 5

Drugie śniadanie: OMLET Z POMIDORKAMI I RUKOLĄ

Sposób przygotowania:

- Pomidorki koktajlowe umyć, osuszyć i przekroić wzdłuż na połówki.
- Rukolę umyć i odsączyć.
- Jaja umyć, wybić do miseczki i roztrzepać z łyżką mleka, solą i pieprzem.
- Na patelni rozgrzać olej i wlać masę jajeczną.
- Smażyć z dwóch stron do momentu ścięcia omletu.
- Na przygotowanym talerzu rozłożyć rukolę, położyć na nią pomidorki koktajlowe, kromki pieczywa i złożony na pół omlet.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

