

Patrycja Rublewska

Zdrowo na wynos

31 przepisów
na zdrowy
lunchbox



Spis treści

2 Wstęp

OMLETY I PLACKI

- 13** Rolada omletowa z kremem z ricotty i borówkami
- 15** Szpinakowa rolada omletowa
- 17** Pyszne placuszki z ricotty z owocami leśnymi i kremem pistacjowym
- 19** Placki z cukinii i batatu z ziołowym twarożkiem
- 21** Omleciki biszkoptowe z kremem straciatella i malinami
- 23** Omlet à la brownie z fasoli

TORTILLE I WRAPY

- 26** Omlet w tortilli z awokado, pomidorem i mozzarellą
- 28** Wrap z ziołową pastą z łososia, rukolą i papryką
- 30** Quesadilla z szynką, mozzarellą i warzywami
- 32** Wrap z hummusem, grillowanymi warzywami i serem halloumi
- 34** Domowe nachosy z tortilli z pastą z zielonego groszku
- 36** Burrito z chilli sin carne z soczewicą i ryżem

ZE SŁOIKA

- 39** Nocna owsianka orzechowa z duszonymi śliwkami, wanilią i czekoladą
- 41** Fit Riso z kokosem, musem mango i miętą
- 43** Zielony pudding chia z musem malinowym
- 45** Karmelowa jaglanka à la snickers z borówkami
- 47** Włoska sałatka makaronowa z mozzarellą i czerwoną fasolą
- 49** Warstwowa sałatka z cieciorą i tuńczykiem

MAKARON/KASZA/RYŻ

- 52** Kurczak po azjatycku z kolorową papryką i sezamem
- 54** Bowl z aromatycznym tofu, komosą i warzywami
- 56** Czekoladowa granola gryczana z jogurtem i gruszką
- 58** Sałatka tabbouleh z kaszą bulgur, ciecierzycą i serem
- 60** Kolorowa sałatka makaronowa z indykiem gyros i brokułami
- 62** Makaron strączkowy z warzywami, fetą i pietruszką

Z PIEKARNIKA

- 65** Skyrnik jednoporcjowy z malinami
- 67** Sałatka z pieczonymi ziemniakami, z bobem i fetą
- 69** Pieczona owsianka à la ciasto marchewkowe
- 71** Frittata z brokułami, groszkiem i fetą
- 73** Zapiekanka makaronowa z łososiem, cukinią i szpinakiem
- 75** Jednoporcjowy chlebek bananowy
- 77** Wytrawne muffinki na serku wiejskim ze szpinakiem i suszonymi pomidorami