



**Magiczny
Kraków**

Buddha bowl

2022-05-23

Dieta bezmięсна z pewnością nie musi być nudna, ani tym bardziej bezwartościowa. Odpowiednia kompozycja warzyw połączona ze źródłem białka to zdrowy posiłek i świetna opcja dla tych, którym brakuje inspiracji na obiad czy kolację. Buddha bowl to miska pełna koloru i smaku!

Potrzebne składniki:

- Pomidory koktajlowe – 60 g (3 x sztuka)
- Ciecierzycza (ugotowana) – 60 g (3 x łyżka)
- Buraki, gotowane w wodzie – 60 g (0.5 x sztuka)
- Ryż brązowy – 50 g (3.3 x łyżka)
- Awokado – 40 g (0.3 x sztuka)
- Papryka czerwona – 40 g (0.3 x sztuka)
- Hummus klasyczny, gotowy – 30 g (3 x łyżeczka)
- Szpinak – 25 g (1 x garść)

Przygotowanie:

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ciecierzycę dokładnie opłucz z zalewy, paprykę i pomidorki pokrój. Ułóż w misce obok siebie wszystkie produkty. Wymieszaj podczas jedzenia.

Makroskładniki:

Kalorie: 465.5 / **Białko:** 14.8 / **Tłuszcze:** 14.8 / **Węglowodany:** 58.9 / **Błonnik:** 15.2.