

Omlet z kaszy jaglanej z kiwi i granatem	
Składniki (na jedną porcję)	Sposób przygotowania
60 g mleka 2 proc. tłuszczu 15 g kaszy jaglanej 30 g banana 1 jajko 5 g oleju rzepakowego 20 g kiwi 10 g pestek granatu	Kaszę ugotować na mleku. Dodać rozgniecionego banana i małe jajko. Smażyć na oleju rzepakowym (lub upiec w piekarniku w postaci małych kotlecików) Udekorować kiwi i pestkami granatu

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**