

# SMART

ZACZYNASZ DZIEŃ I CHCESZ  
PRZESKOCZYĆ NA WYŻSZE OBROTY?  
NIE MUSISZ SIĘGAĆ PO KAWĘ,  
WYSTARCZY POŻYWNE ŚNIADANIE!



## TĘCZA NA TALERZU



### SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- > 150 g Kaniwa lub Quinoa
- > 2 avocado
- > 4 świeże, młode ogórki
- > 200 g świeżych truskawek
- > 2 opakowania mixu sałat Smart Fit&Easy
- > 1 mały pęczek świeżej bazylii lub mięty

### SOS

- > Oliwa z oliwek extra virgin Borges
- > Zredukowany ocet balsamiczny

### PRZYGOTOWANIE:

Kaniwę lub Quinoa ugotować, a po wystudzeniu połączyć z obranym i pokrojonym avocado oraz ogórkiem. Następnie dodać pokrojone truskawki, mieszankę sałat Fit&Easy, posiekane świeże zioła, oliwę z oliwek oraz ocet balsamiczny. Całość delikatnie wymieszać, ewentualnie doprawić do smaku.

