



AGNIESZKA STOLARCZYK
autorka profilu na Instagramie @szczypa.wanilii

PROSTE PRZEPISY

w 15 minut

ZDROWO PRZEZ CAŁY DZIEŃ



Pascal



O MNIE

Cześć! Nazywam się Agnieszka Stolarczyk.

JESTEM autorką ebooków z prostymi i szybkimi przepisami, jadłospisów, poradników oraz książek kulinarnych.

Jestem wielką miłośniczką prostych i szybkich przepisów, które idealnie wpisują się w zabiegany tryb życia. Moje gotowanie opiera się na harmonii smaku i zdrowia, przy minimalnym nakładzie czasu.

To właśnie takie podejście sprawiło, że w moich ebookach i książkach znajdziecie przepisy idealne dla osób, które cenią sobie smaczne, zdrowe jedzenie, ale nie mają czasu na długie godziny w kuchni.

Kocham dzielić się moją pasją i odkrywać kulinarne inspiracje, które nie tylko smakują wyśmienicie, ale również przynoszą radość moim najbliższym.

@szczypta.wanilii

Proste przepisy w 15 minut

Szukasz prostych, szybkich i pysznych przepisów, które pomogą Ci utrzymać zdrową dietę, oszczędzając jednocześnie czas w kuchni? Mam dla Ciebie świetną wiadomość!

Moja najnowsza książka "Proste przepisy w 15 minut" to kompendium 120 szybkich przepisów na smaczne dania na każdą porę dnia!

Dla kogo jest ta książka? Dla wszystkich, którzy:

- ◆ Są zapracowani i szukają pomysłów na szybkie posiłki.
- ◆ Chcą utrzymać zdrową dietę, ale nie mają czasu na skomplikowane gotowanie.
- ◆ Interesują się kalorycznością swoich posiłków i chcą kontrolować spożywane wartości odżywcze.
- ◆ Szukają różnorodnych pomysłów na śniadania, obiady, kolacje, desery i przekąski.
- ◆ Cenią sobie wygodę i praktyczność w kuchni.

SPRAWDŹ TUTAJ – LINK DO KSIĄŻKI

DOSTĘPNA W KSIĘGARNIACH ONLINE I STACJONARNIE



Proste przepisy w 15 minut to:

- ✓ 120 sprawdzonych przepisów z wyliczoną kalorycznością.
- ✓ Szybkie dania gotowe w zaledwie 15 minut.
- ✓ Zdrowe posiłki na każdą porę dnia.
- ✓ Praktyczne wskazówki dotyczące gotowania.
- ✓ Mnóstwo pomysłów na różnorodne dania: śniadania, obiady, kolacje, desery, sałatki, przekąski i fast foody.
- ✓ Apetyczne zdjęcia każdego dania
- ✓ Bonus: jadłospis redukcyjny 7 dniowy
- ✓ Ponad 300 stron pysznych prostych i szybkich przepisów

Nie trać więcej czasu na zastanawianie się, co ugotować!

Zdobądź swoją kopię książki "Proste przepisy w 15 minut" już dziś i odkryj, jak szybko i łatwo można przygotować pyszne posiłki!

SPRAWDŹ TUTAJ – LINK DO KSIĄŻKI



Spis treści

WSTĘP.....	7	Kurczak w sosie pieczarkowym.....	75
ZAMIENNIKI.....	10	Kotlety mielone z cukinią i szpinakiem.....	76
JAK OBLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?.....	12	Tortellini w sosie serowym.....	79
PRZELICZNIK KUCHENNY.....	14	Zapiekany filet z warzywami i mozzarellą.....	80
SŁODKIE I WYTRAWNE ŚNIADANIA.....	17	Tagliatelle z indykiem i szparagami w sosie cytrynowym.....	83
Omlet sernikowy.....	18	Zielona zapiekanka z gnocchi.....	84
Śniadaniowe burrito.....	21	Tortellini w sosie szpinakowym.....	87
Warzywne placuszki z mozzarellą.....	22	Kurczak w kremowym sosie cytrynowym.....	88
Miniplacuszki z bananem.....	25	Kotlety z kalafiora i kaszy kuskus.....	91
Granola z patelni.....	26	Grecka sałatka z kuskusem.....	92
Wegańskie muffiny bananowe.....	29	Placek ze szpinakiem i fetą.....	95
Truskawkowy chlebek bananowy.....	30	Zapiekanka makaronowa z wędzonym łososiem i brokułami w sosie śmietankowym.....	96
Wegański omlet cesarski.....	33	Gnocchi z brokułem w sosie śmietankowym.....	99
Marchewkowe kulki mocy.....	34	LEKKIE KOLACJE.....	101
Bajgle jogurtowe.....	37	Tortilla à la omlet.....	103
Sernik jednoporcjowy.....	38	Minichlebek owsiany.....	104
Tortilla śniadaniowa.....	41	Cytrynowy chlebek z borówkami.....	107
Wafle śniadaniowe.....	42	Grzanki z figami.....	108
Chlebek marchewkowy.....	45	Proteinowe naleśniki serowe.....	111
Bowl śniadaniowy.....	46	Serniczki z patelni.....	112
Placek z cukinią i fetą.....	49	Muffiny jogurtowe z owocami leśnymi.....	115
Pieczony naleśnik z czekoladowym puddingiem i truskawkami.....	50	Zielone smoothie.....	116
Pasta jajeczna z awokado.....	52	Placki proteinowe.....	119
Chlebek piernikowy.....	54	Kokosowy pudding ryżowy z sosem jagodowym.....	120
Wegańska granola.....	57	Dip tzatziki.....	123
SZYBKIE OBIADY I LUNCHE.....	59	Sałatka z fetą, ogórkiem i awokado.....	124
Kurczak po tokańsku w kremowym sosie.....	60	Cynamonowe pancakes.....	127
Placki z brokułu i fety.....	63	Pasta z suszonych pomidorów z fetą.....	128
Zapiekane ziemniaki.....	64	Placki z cukinii i marchewki.....	131
Domowe wrapy z kurczakiem.....	67	Proteinowe gofry malinowe.....	132
Zapiekanka makaronowa z brokułami i szynką szwarcwaldzką.....	68	Chlebek bananowy bez mąki.....	135
Kasza bulgur z pieczonym batatem.....	71	Dwa w jednym: pasta kanapkowa i sałatka.....	136
Zapiekane pulpety w sosie pomidorowym.....	72	Bruschetta.....	139
		Tortilla zapiekana.....	140

NA SŁODKO 143

Ciasto jogurtowe z czterech składników.....	144
Ciastka owsiano-bananowe.....	147
Kostka bananowa z borówkami.....	148
Deser chia z masłem orzechowym.....	151
Trufle bananowe.....	152
Pieczona owsianka z białą czekoladą i malinami.....	155
Tarta z ricottą i musem malinowym.....	156
Malinowe tiramisu.....	159
Gofry proteinowe.....	160
Pączki jogurtowe bez drożdży.....	163
Smoothie jagodowe.....	164
Ciasto biszkoptowe z truskawkami.....	167
Ciastka z migdałową posypką.....	168
Ryżowy deser bounty.....	171
Jabłka w cieście kokosowym.....	172
Deser kinder country.....	175
Omlet tiramisu.....	176
Ciasto owsiane z jagodami.....	179
Placki bananowe.....	180
Serniczki kokosowe.....	183

EKSPRESOWE SAŁATKI..... 185

Sałatka z burakiem i fetą.....	186
Sałatka z tortellini i prosciutto.....	189
Wiosenna sałatka cobb ze szparagami.....	190
Sałatka z fetą i figami.....	193
Sałatka z pieczonym łososiem.....	194
Sałatka z brokułem i kurczakiem.....	197
Prosta sałatka makaronowa z pesto.....	198
Sałatka z tuńczykiem.....	201
Sałatka z gnocchi i fetą.....	202
Leniwa sałatka cesar.....	205
Sałatka z pieczonym kalafiozem.....	206
Zielona sałatka bogini.....	209
Sałatka z tuńczykiem i ryżem.....	210
Caprese inaczej – z makaronem.....	213
Sałatka z awokado.....	214

Sałatka z wędzonym łososiem i borówkami.....	217
Sałatka wiosenna z młodymi ziemniakami i szparagami.....	218
Sałatka z halloumi i granatem.....	221
Sałatka z makaronem i kurczakiem.....	222
Sałatka cobb.....	225

ZDROWY FAST FOOD I PRZEKĄSKI..... 227

Pizzeriny proteinowe.....	229
Domowa tortilla w pięć minut.....	230
Kalafiorowa przekąska.....	233
Frytki z batatów.....	234
Pieczony kalafior z kremowym dressinglem z fety.....	237
Trzy razy dip (czosnkowy / miodowo-musztardowy / cezara).....	238
Koszyczki śniadaniowe.....	241
Pita jogurtowa z czterech składników.....	242
Muffiny à la pizza.....	245
Pizza low carb.....	246
Tortille z cukinii.....	249
Focaccia z pomidorkami.....	250
Tacos z chrupiącym łososiem.....	253
Marchewkowe paluszki z parmezanem.....	254
Fit pizza na twarogowym spodzie.....	257
Serowa przekąska z kalafiora.....	258
Deska z fetą.....	261
Nachos z tortilli.....	262
Pizzerinki ziemniaczane.....	265
Cytrynowo-miodowe szparagi z parmezanem.....	266

JADŁOSPIS REDUKCYJNY..... 269

INDEKS SKŁADNIKÓW..... 300

INDEKS POTRAW..... 302

