

Летние Завтраки с

Нарута



7 рецептов

С нотками лета...

запахами свежей клубники и

шпината



Содержание

1. Авокадо тост со стручковой фасолью
2. Салат с клубникой и шпинатом
3. Вафли с цукини и кукурузой
4. Божественный боул
5. Творожная галета
6. Яичный ролл
7. Шпинатные панкейки



Авокадо тост со стручковой фасолью



Ингредиенты

- ломтик хлеба
- свежие томаты
- спелый авокадо
- яйца всмятку
- стручковая фасоль
- соус песто
- кресс-салат



Совет

Смело добавляйте в свои Завтраки микрозелень. Это не только кладезь полезных веществ, но и много цветное украшение.

У каждого сорта свой вкус - от свежего до пряного или острого. Поэтому, микрозелень дает простор для кулинарной фантазии.

Экспериментируйте!



- 1 Стручковую фасоль отварите 2-3 минуты в подсоленной воде. Яйца сварите всмятку 3-5 минут.
- 2 Спелый авокадо разомните вилкой. Свежие томаты порежьте кубиками. Ломтик вашего любимого хлеба зарумяньте в тостере.
- 3 На красивую тарелку или досточку положите подрумяненный тост, покройте его пюре из авокадо, сверху выложите томатные кубики. При желании посолите.
- 4 Сверху разложите отварную стручковую фасоль и завершите композицию половинками яиц всмятку.
- 5 Добавьте немного соуса песто, хлопьев красного перца и подавайте к столу.

Приятного аппетита!



Все говорят,
что с Нарута готовить легко,
Завтракать вкусно, а подавать
захочется красиво.

Отмечайте меня с своих сторис и
постах, а я буду лайкать и
репостить их в ответ.

Ваша Фея завтраков:

Маня Нарута!

