



Sote mantarlı omlet

Kahvaltıda yenilen yumurta vücut yağlarının yakılmasında önemli bir rol oynamaktadır.
Omletinizi ısıtarak da deneyebilirsiniz.

Taze naneli mevsim meyvaları

Ananas içerdiği zengin B vitamini sayesinde saçlarınızda parlaklık sağlar.

Buharda pişmiş marine mezgit, akdeniz yeşillikleri ve kepek ekmeği

Taze mevsim yeşillikleri üzerinde taze kekikle marine edilip buharda pişirilmiş mezgit; cherry domates, kapari, siyah zeytin ve salsa ile servis edilir.

Ispanak sufle

Demir açısından zengin olan ıspanak önemli bir lif kaynağıdır.
Ispanak suflenizi ısıtarak da deneyebilirsiniz.

Kabak ve roka pestolu makarna

Taze fesleğen ve çam fıstığı ile hazırlanmış ev yapımı pesto, sote kabak ve spaghetti

Aksam yemeği için ısıtma talimatı

Lütfen yemeğinizi yemeden önce sıcak olduğundan emin olun!

Fırın

Fırını önceden 180° oluncaya kadar ısıtın.

Öğününüzü bir pişirme kabına alıp fırının orta rafında 15-20 dk. ısıtın.

Mikrodalga Fırın

Öncelikle yemek kabınızın üzerindeki filmi delin.

800 watt'lık bir mikrodalga fırında 4-5 dakika ısıttıktan sonra filmi açmak için 1 dakika soğumaya bırakın.

Farklı güçteki mikrodalga fırınlar için lütfen mikrodalga fırın üreticinizin talimatlarına uyunuz.

Bugünkü menünüz ile ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz lütfen bize ulaşın.