ŚNIADANIE MISTRZÓW

Składniki:

- bułka ziemniaczana
- plaster żółtego sera
- plaster ulubionej wędliny
- dwa liście karbowanej sałaty
- szczypiorek
- ok 40g białego ryżu
- plaster prasowanych alg morskich
- opcjonalnie: ok. 100g brokułu, 1 marchewka, 3 pomidorki koktajlowe

Przekrój bułkę ziemniaczaną na dwie kromki i na jednej części poukładaj wędlinę, ser i sałatę, a następnie posyp pokrojonym wcześniej szczypiorkiem. Ułóż drugą kromkę na wierzchu kanapki. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gdy nieco wystygnie, uformuj z niego niewielkie kulki. Z plastra prasowanych alg wytnij charakterystyczne pięcio i sześciokąty i przylep je do kulek z ryżu, tak by razem przypominały piłkę do nogi. Do lunch boxa możesz dodać kilka różyczek ugotowanego wcześniej brokułu, pokrojoną w słupki marchewkę i pomidorki koktajlowe (atrakcyjnie wyglądające posiłki pozwolą Ci przemycić do diety dzieci więcej warzyw i innych zdrowych składników). Śniadanie z naszego lunch boxa z bułką ziemniaczaną “football” od ARYZTA doda energii, dostarczy minerałów i witamin, a przede wszystkim uwolni od głodu po wyczerpującym treningu czy meczu. Smacznego!