

Sofias Enkla Vardagsrecept



Så här gör Sofia:

- Hon tar 1 bit gurka och ett par körsbärstomater som hon hackar i större bitar.
 - Sedan skivar hon i lite rödlök.
 - Ofta tar hon i lite avokado och ibland lite vad man har.
 - Ibland kan det bli paprika istället för tomat tex. och ibland blir det även oliver i.
 - Valnötter
 - Hon steker halloumi
 - Gör kikärtspasta, se bilden längre ner.
 - Kikärtspastan blandar hon runt i pesto. Ibland har hon grön och ibland har hon röd pesto.
- Sofia känner sig mer stabil och håller sig mätt länge och sötsuget är mycket mindre än när hon har vanlig pasta eller fullkornspasta.

Detta gör att Sofia kan vara nyttigare lättare i vardagen.

Detta är klart favoriten just nu för Sofia!

Dessutom är det perfekt att ha med sig som matlåda, för den kan ätas kall som den är.

