

Vegaaniset ruoat Lehmuskujan Illalliselle 25.8.2017

Keitto:

- lämmittävä tomaattinen linssikeitto

Salaatit:

- kvinoa-salaatti (lehtikaali, kvinoa, marinoitu punasipuli, aurinkokuivattu tomaatti, porkkanaraaste, sitruunaöljykastike)
- perunasalaatti (peruna, keitetty mungpapu, sitruunaruoho, baby pinaatti, paahdetut auringonkukansiemenet, valkosipuli-sitruuna-öljykastike)
- papusalaatti (kaalisuikale, kidney-pavut, tomaatti, maissi, paprika, korianteri, tomaatti-chili-tahinikastike)

Lisäksi:

- maustettu speltti-siemennäkkäri (myös gluteeniton)
- tomaattinen hummus

Raakakakut (n. 6x6 cm palat) :

- brownie vadelmamoussekerroksella
- tiramisu

Koko illallinen * :

- keitto 4 dl, kahta salaattia valinnan mukaan yhteensä 5 dl rasiallinen, 3 palaa näkkäriä, 0,75 dl hummusta, raakakakkupala valinnan mukaan yht. 20,-

Erikseen ostettuina:

- keitto ja salaatit 1,- / 1 dl
- näkkäri 3 palaa 2,50
- hummus 0,75 dl 2,-
- raakakakku 5,-/ pala

* toimitetaan pakattuna lukuunottamatta keittoa jonka saa lämpimänä paikan päällä nimellä jolla tilaus on tehty

Kaikki ruoka on vegaanista.
Raakakakut sisältävät pähkinää.

Tiedustelut ja varaukset: info@mariashealthjourney.fi

Tilaukset ja maksut 23.8. klo 20 mennessä (Tilitiedot ja summan ilmoitan tilauksen yhteydessä. Kuitin saa noutaa paikan päällä.)

Iloisiin tapaamisiin elokuuisella illallisella!

Mariia – Mariia's Health Journey