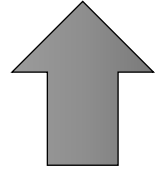


Προφίλ χρηστών

Έλεγχος προϊόντων



Καλώς ήρθες!

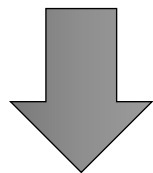
Είμαι η Αμάλθεια, η σύγχρονη τροφός σου και θα φροντίζω για τη διατροφή σου.

Θέλεις...

Σνακ

Γεύμα

Γλυκό

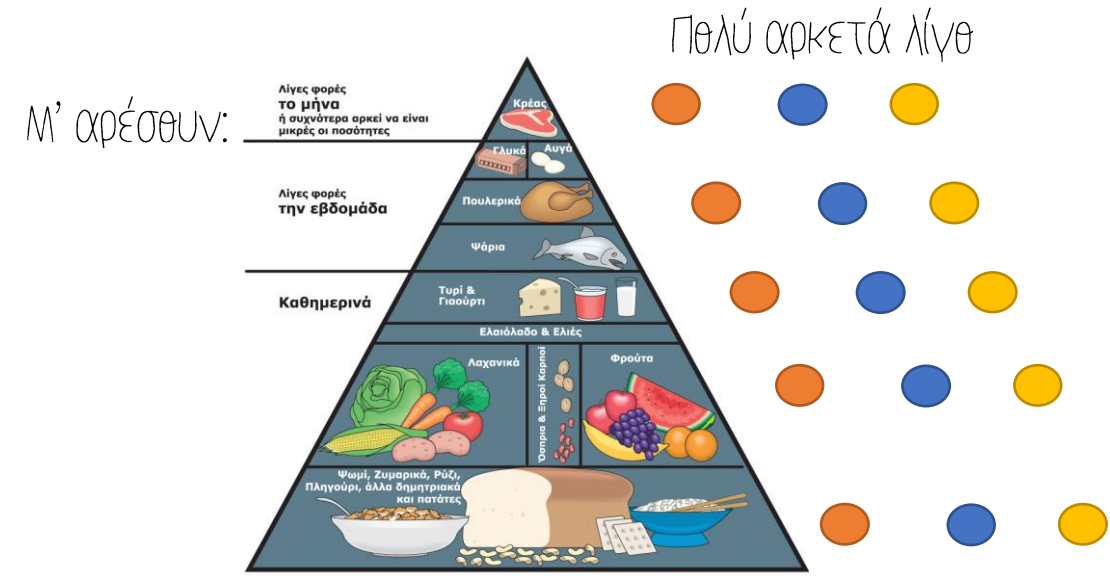


Χρήστης Α

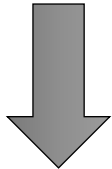
Χρήστης Β

Χρήστης Α

Όνομα :
Φύλο :
Ύψος :
Βάρος :



Ποια κουζίνα προτιμώ;
Δεν τρώω καθόλου :
Έχω αλλεργία / δυσανεξία:
Έχω ειδικές ανάγκες διατροφής



enter

αρχική

Ταυτότητα χρηστών

Έλεγχος προϊόντων

Καλώς ήρθες!

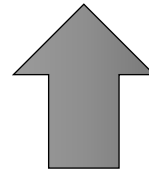
Είμαι η Αμάλθεια, η σύγχρονη τροφός σου και θα φροντίζω για τη διατροφή σου.

Θέλεις...

Σνακ

Γεύμα

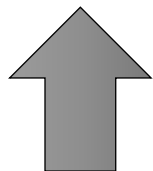
Γλυκό



Φακές

**Ντοματόσου
πα**

Φασθλάκια



πίσω

μπρος

φακές

☐ 250 γρ. φακές

☐ 2 κ.σ. ελαιόλαδο

☐ 1 κρεμμύδι, μεσαίο

☐ 2 καρότα

☐ 2 στικ σέλερι

☐ 2 σκ. σκόρδο

☐ 2 φύλλα δάφνης

☐ 1 κ.γ. κύμινο

☐ 1 πρέζα μπούκοβο

☐ 400 γρ. ντομάτα κονκασέ

☐ 1 κύβο λαχανικών

☐ 1 1/2 λίτρο νερό

☐ 1 κ.γ. αλάτι



Ξεπλύνουμε τις φακές με κρύο νερό και τις σουρώνουμε καλά.



Τοποθετούμε μία μεγάλη **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.



Χοντροκόβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το ελαιόλαδο.



Καθαρίζουμε και κόβουμε σε μικρές φέτες τα καρότα και το σέλερι.

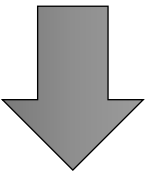


Ρίχνουμε το καρότο και το σέλερι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε για 3-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.



Κόβουμε το σκόρδο σε λεπτές φέτες και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα φύλλα δάφνης, το κύμινο, το μπούκοβο και ανακατεύουμε καλά.

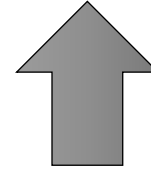
πίσω



αρχική

Προφίλ χρηστών

Έλεγχος προϊόντων



Καλώς ήρθες!

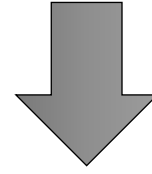
Είμαι η Αμάλθεια, η σύγχρονη τροφός σου και θα φροντίζω για τη διατροφή σου.

Θέλεις...

Σνακ

Γεύμα

Γλυκό



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

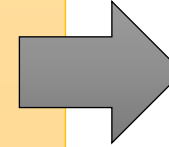
ΞΗΡΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

ΚΑΤΑΨΥΞΗ

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΚΑΤΑΨΥΞΗ

ΞΗΡΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



- Ρύζι
- Ζάχαρη
- Αλάτι
- Ελαιόλαδο κτλ