



✂ Breakfast ⏱ 10 min

????????? vegan ???? ??
???????? Chiquita ??? ??????
???????

???? ? ?????????? ??????? ??? ?????????? vegan ????
 ?? ??????? Chiquita ??? ?????? ?????? ?????????? ???
 ?????????? ??? ?????????? ?????????? ? ??????????
 ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ??? ??????
 ?????????? ?????????? ?????? ???? ?????????? ??????? ??
 ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??? ???
 ?????????? ?????????? ??????????.

- 2
- 3 ?????????????? ?????????? Chiquita
- 1 ????????? Chiquita ?? ??????????
- 120 g ?????????? ?? ?????? ??????????
- 40 g ??????????
- 40 g ?????????? ??????
- 40 g ?????????? ????????
- 15 g ??????????
- 4 ??????????
- 1 ??????????
- 10 ?????? ??????????

1

????? 3 ?????????? Chiquita ?? ?????????? ??? ?????? ???
 ???? ?????????? ??? ?????????????? 5 ????

- 434 ??????????
- 5,7 g ????????
- 1,9 g ??????????
- 80,3 g ??????????????????
- 61,7 g ??????????
- 9,4 g ?????????? ?????
- 8,1 g ??????????
- 0,3 g ??????

1

????????? ??? ?????????????? ?????????? Chiquita ?? ??
 ?????????? ?? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?? 2 ????

1

????? ??? ???? ?????????? Chiquita, ?? ?????????????, ???

????????? ??? ?? ?????? ?? ?????????.

1

????????????????? ?? ????????? ??????, ??? ?????????? ??? ???
??????????.

1

????? ?? ?????? ??? ?????? ?? ????????? Chiquita ?? ??
????? ??? ?????????? ??? ?????????? ??????. ?????????? ??
????? ???????.