

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Tradycyjne gruszki w occie

Składniki:

3 kg gruszek

1,5 kg cukru

0,5 l octu 10%

0,5 l wody

kilka goździków

2 kawałki kory cynamonowca

Do zaprawiania w occie najlepiej wybrać nieduże, twarde gruszki, ale dojrzałe gruszki. Gruszki obrać i pokroić wzdłuż na ćwiartki, pozostawić gniazda nasienne i ogonki. Ocet wymieszać z wodą. Gruszki włożyć szklanego naczynia i zalać octem z wodą, pozostawić na 24 godziny. Następnie zlać zalewę, dodać do niej cukier, goździki i cynamon, zagotować. Do wrzącej zalewy włożyć część gruszek, gotować na małym ogniu, gdy gruszki staną się szkliste wyłowić je i włożyć kolejne. Przesmażyć w ten sposób wszystkie gruszki. Usmażone gruszki układać w słoikach, zalać zalewą, i szczelnie zamknąć.

<b>Ilość kcal w potrawie</b>		7895	
<b>Procent GDA dla całej potrawy</b>			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
395	5	27	693
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

<b>Masa potrawy w gramach</b>	5500g
<b>Ilość porcji</b>	55
<b>Ilość osób</b>	55
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	143kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	143kcal

<b>Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).</b>			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7%	0%	0,5%	13%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Tradycyjne śliwki w occie

Składniki:

2 kg śliwek węgierek

1 kg cukru

0,5 l octu

0,5 l wody

kilka goździków

2-3 kawałki kory cynamonowca

Śliwki umyć w ciepłej wodzie, wytrzeć do sucha ściereczką, żeby usunąć z nich wosk. Każdą śliwkę nakłuć wykałaczką w sześciu miejscach. Wodę zmieszać z octem. Śliwki włożyć do szklanego naczynia i zalać wodą z octem na 24 godziny. Zalewę zlać do garnka, dodać cukier, goździki i cynamon, zagotować. Gorącą zalewą zalać śliwki i odstawić na 24 godziny. Następnego dnia znów zlać zalewę, zagotować ją i zalać śliwki. Powtórzyć to trzykrotnie. Następnie przełożyć śliwki do słoików, zalać zalewą i szczelnie zamknąć.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	4000g
<b>Ilość porcji</b>	40
<b>Ilość osób</b>	40
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	126kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	126kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (100g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	0%	1%	11%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Gruszki w różowym winie

Składniki:

0,5 l różowego wina

250 g cukru

pół kawałka kory cynamonowca

2-3 goździki

kawałek skórki z cytryny

4 gruszki

200 ml śmietany kremówki

100 g gorzkiej czekolady

1 łyżka koniaku

0,5 l lodów waniliowych

Gruszki obrać, pozostawić w całości. Wino zagotować z cukrem, goździkami, cynamonem i skórką z cytryny, włożyć gruszki i gotować 10 minut na minimalnym ogniu, pozostawić w syropie do ostygnięcia. Śmietanę zagotować z pokruszoną czekoladą, gdy się połączą, zdjąć z ognia i po ostudzeniu dodać koniak. Gruszki podawać z gorącym sosem i lodami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2350g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	166kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	481kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (290g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24 %	23%	7%	26%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Smażone panierowane jabłka

Składniki:

500 g jabłek

100 g mąki pszennej

woda

bułka tarta

szczypta soli

olej do smażenia

Z wody i mąki zrobić gęste ciasto naleśnikowe ze szczyptą soli. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Plastry jabłek zanurzać w cieście, obtaczać w bułce tartej i smażyć z dwóch stron. Podawać posypane cukrem pudrem z kwaśną śmietaną.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	650g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	112kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	242kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	13%	15%	12%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasrowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Smażone jabłka w cieście

Składniki:

500 g jabłek

200 g mąki

woda

szczypta soli

olej do smażenia

Mąkę wymieszać z wodą i szczyptą soli na gęste ciasto naleśnikowe. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm. Plastry jabłek zanurzać w cieście i smażyć w głębokim tłuszczu.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	720g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	150kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	361kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (240g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18%	9%	14%	25%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Węgierki w cieście

Składniki na ciasto:

250 ml białego wina

skórka otarta z połowy cytryny

10 g stopionego masła

szczypta soli

100 g mąki

Składniki dokładnie, ale krótko wymieszać na gładkie ciasto.

Składniki:

750 g śliwek węgierek

50 g migdałów

Migdały namoczyć w gorącej wodzie i obrać ze skórek. Śliwki umyć w ciepłej wodzie, wytrzeć miękką ściereczką, żeby zetrzeć wosk. Śliwki nacinać wzdłuż, wyjąć pestki, na miejsce pestek włożyć migdały. Śliwki maczać w cieście i smażyć w głębokim tłuszczu. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1160g
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	93kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	214kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (230g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
11%	13%	12%	7%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Jabłka pod kruchym ciastem

Składniki:

1 kg jabłek

100 g cukru

200 g mąki pszennej

szczypta soli

100 g masła

30 g kwaśnej śmietany

masło do natłuszczenia formy

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Jabłka poddusić na maśle na małym ogniu. Mąkę posiekać z masłem, cukrem i szczyptą soli, dodać śmietanę, szybko zagnieść ciasto. Naczynie żaroodporne natłuścić, ułożyć w nim jabłka i pokruszyć na nie kawałki ciasta, wstawić do piekarnika nagrzanego do 185st.C i piec ok. 45 minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1430g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	150kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	360kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (240g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
18 %	13%	17%	22%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Jabłka pod kokosowym kruchym ciastem

Składniki:

1 kg jabłek

120 g cukru

200 g mąki pszennej

75 g wiórek kokosowych

szczypta soli

100 g masła

50 g kwaśnej śmietany

masło do natłuszczenia formy

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Jabłka poddusić na maśle na małym ogniu. Mąkę posiekać z masłem, cukrem, wiórkami i szczyptą soli, dodać śmietanę, szybko zagnieść ciasto. Naczynie żaroodporne natłuścić, ułożyć w nim jabłka i pokruszyć na nie kawałki ciasta, wstawić do piekarnika nagrzanego do 185st.C i piec ok. 45 minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1545g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	117kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	305kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (260g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15%	14%	7%	26%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Owsianka z rodzynkami i jabłkiem

Składniki:

50 g płatków owsianych górskich

20 g migdałów

100 g jabłka

20 g rodzynek

350 ml mleka

5 g masła

sól

ewentualnie miód

Płatki owsiane i posiekane migdały wsypać na suchą patelnię i prażyć, aż migdały się zarumienią. Masło rozpuścić w rondlu dodać pokrojone w kostkę jabłko, dusić kilka chwil, wlać mleko, wsypać płatki z migdałami, rodzynekami i szczyptę soli. Owsiankę zagotować, a następnie podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	545g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	122kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	334kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (273g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16,5 %	18,5%	25,5%	14,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Owsianka z truskawkami

Składniki:

50 g płatków owsianych górskich

20 g migdałów

150 g truskawek

350 ml mleka

5 g masła

4 g cukru lub miodu

sól

Płatki owsiane i posiekane migdały wsypać na suchą patelnię i prażyć, aż migdały się zarumienią. Masło rozpuścić w rondlu dodać truskawki, dusić kilka chwil, wlać mleko, wsypać płatki z migdałami, cukier i szczyptę soli. Owsiankę zagotować, a następnie podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	580g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	108kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	312kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (290g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15,5 %	18,5%	26%	12%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki z pomarańczami i rumem

Składniki:

250 g pomarańczy

30 g cukru

50 g masła

15 ml rumu lub koniaku

szczypta mielonych goździków

5-6 naleśników

Pomarańczę sparzyć, zetrzeć na tarce pomarańczową część skórki. Pomarańczę przekroić na pół, z 1 połowy wycisnąć sok, drugą połowę pokroić na cienkie plasterki. Na patelni rozpuścić masło, dodać cukier, sok z pomarańczy oraz skórkę, podgrzewać mieszając, aż cukier się rozpuści, następnie wlać rum i dodać szczyptę mielonych goździków, podgrzewać kolejne 2-3 minuty, następnie zwiększyć płomień i dodać plastry pomarańczy, smażyć ok. 1 minutę. Na każdy naleśnik położyć plaster pomarańczy i sos, następnie złożyć naleśniki na pół i ponownie na pół. Naleśniki podgrzewać na patelni w pozostałym sosie pomarańczowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	645g
<b>Ilość sztuk</b>	6
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	178kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	382kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19%	26%	15%	17%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki z truskawkami i korzeniami

Składniki:

350 g truskawek

35 g cukru

mielone goździki

mielone ziele angielskie

imbir świeży lub sproszkowany

10 g masła

4 naleśniki

Truskawki pokroić na ćwiartki, ok. 100g rozgnieść widelcem. W rondlu rozpuścić masło, dodać cukier, truskawki i przyprawy. Gotować kilka minut. Podawać z gorącymi naleśnikami lub smarować sosem naleśniki, składać je na cztery części i podsmażyć na maśle, polewając dodatkową porcją sosu.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	595g
<b>Ilość sztuk</b>	4
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	125kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	372kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (298g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
18,5 %	14%	18,5%	22,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Placki bananowe

Składniki:

130 g banana

40 ml mleka

30 g mąki pszennej razowej

30 g maki pszennej

sól

olej do smażenia

Banana rozgnieść widelcem, wymieszać z mlekiem, mąką razową i zwykłą oraz solą. Smażyć małe placki na oleju.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	235g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	213kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	501kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (235g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
25%	26%	32%	25%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Gruszki z kozim serem pleśniowym

Składniki:

ok. 200 g gruszek (1 duża gruszka)

40 g koziego sera pleśniowego (ok. 4 plasterki)

sok z cytryny

Gruszkę obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić na ćwiartki, kawałki owocu natrzeć sokiem z cytryny. Ćwiartki gruszki ułożyć na blasze, na każdej położyć plaster sera. Owoce zapiec pod grillem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	250g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	119kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	149kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (125g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7,5%	10,5%	13%	4,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Gruszki z kozim serem na cieście francuskim

Składniki:

ok. 250 g ciasta francuskiego  
300 g gruszek  
200 g pleśniowego sera koziego  
czarny pieprz  
sok z cytryny

Ciasto francuskie delikatnie rozwałkować (w jednym kierunku), pociąć na kwadraty lub krążki, ułożyć na blasze i podpiec w 200st.C, ciasto powinno się zarumienić. Gruszki obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki, następnie skropić sokiem z cytryny. Ser pokroić na plasterki. Na podpieczonym cieście ułożyć plasterki gruszek, doprawić pieprzem, na wierzchu ułożyć plasterki sera. Zapiec 5 minut pod grillem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	760g
<b>Ilość sztuk</b>	10
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	272kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	207kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (76g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	20,5%	14,5%	4%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Twarożek z ananase**

Składniki:

150 g twarogu

90 g ananasa z puszki (3 plasterki)

50 ml śmietany kwaśnej 18% tłuszczu

30 g orzechów włoskich

Ananasa pokroić na kawałki. Twaróg rozgnieść widelcem ze śmietaną. Orzechy posiekać. Wszystkie składniki wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	320g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	176kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	282kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (160g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14 %	28%	29,5%	5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Twarożek z brzoskwiniami**

Składniki:

150 g twarogu

100 g brzoskwiń z puszki (3 połówki)

50 ml śmietany kwaśnej 18% tłuszczu

30 g orzechów włoskich

30 g rodzynek

Rodzynek zalać gorącą wodą i odstawić aż napęcznieją, następnie odcedzić. Brzoskwinie pokroić na kawałki. Twaróg rozgnieść widelcem ze śmietaną. Orzechy posiekać. Wszystkie składniki wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	360g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	183kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	330kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (180g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16,5 %	28,5%	32,5%	9%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Twarożek z owocami

Składniki:

200 g twarogu

100 ml śmietany kwaśnej 18% tłuszczu

70 g banana (połowa)

70 g kiwi (1 szt.)

85 g brzoskwini (1 szt.)

Twaróg rozgnieść widelcem ze śmietaną. Brzoskwinię, kiwi i banana pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	525g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	118kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	207kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (175g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10%	17%	24%	5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki z jabłkami i rozmarynem

Składniki:

170 g maki pszennej

300 ml mleka

5 g masła

szczypta soli

Mleko, mąkę, sól i stopione masło zmiksować, tak, aby nie było grudek.

Na teflonowej patelni smażyć cienkie naleśniki.

Składniki na nadzienie:

600 g jabłek

15 g miodu

10 g masła

1 łyżeczka cynamonu

pół łyżeczki posiekanego rozmarynu

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pociąć na plasterki.

Na patelni rozpuścić masło wraz z miodem, cynamonem i rozmarynem, dodać jabłka i smażyć kilka minut. Gorące jabłka nakładać na naleśniki i podawać np. ze śmietaną lub gęstym jogurtem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1100g
<b>Ilość sztuk</b>	10
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	116kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	256kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (220g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	8%	14,5%	16,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki z korzennymi śliwkami

Składniki:

170 g maki pszennej

300 ml mleka

5 g masła

szczypta soli

Mleko, mąkę, sól i stopione masło zmiksować, tak, aby nie było grudek.  
Na teflonowej patelni smażyć cienkie naleśniki.

Składniki na nadzienie:

600 g śliwek węgierek

15 g miodu

15 g cukru

sok z cytryny

10 g masła

1 łyżeczka przyprawy do piernika

Śliwki przekroić na połówki i wypestkować, pokroić na plasterki. Na patelni rozpuścić masło z miodem i przyprawą do piernika, dodać śliwki i smażyć kilka minut, pod koniec smażenia można doprawić sokiem z cytryny. Gorące śliwki nakładać na naleśniki, składać na pół i podać z dodatkiem śmietany lub jogurtu greckiego.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1120g
<b>Ilość sztuk</b>	10
<b>Ilość porcji</b>	5
<b>Ilość osób</b>	5
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	118kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	263kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (224g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13 %	8%	15,5%	17%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Twarożek z jabłkami

Składniki:

150 g tłustego, mielonego twarogu

50 ml śmietany kremówki

200 g twardych, kwaśnych jabłek

10 g cukru

10 g miodu

cynamon

5 g masła

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. W rondlu rozpuścić masło, dodać jabłka, cukier i cynamon, smażyć delikatnie mieszając, aż jabłka nieco zmiękną. Twaróg wymieszać ze śmietaną, miodem i ostudzonymi jabłkami, ewentualnie doprawić sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	425g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	134kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	285kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (213g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14%	19,5%	28%	9,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Słodko pikantny serek ze śliwkami

Składniki:

150 g tłustego, mielonego twarogu

100 g jogurtu naturalnego

250 g śliwek

1 papryczka chili

5 g miodu

sól

czarny pieprz

1 ząbek czosnku

5 ml oleju

Śliwki wypestkować i drobno pokroić. Papryczkę i czosnek drobno pokroić. Na patelni rozgrzać olej, dodać śliwki, papryczkę i czosnek, smażyć na średnim ogniu mieszając, gdy śliwki zmiękną zdjąć z ognia i ostudzić. Twaróg wymieszać z jogurtem i miodem, dodać ostudzone śliwki, doprawić solą i pieprzem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	525g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	80kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	210kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (263g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10,5%	10%	30,5%	8%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Jabłka w sezamie

Składniki:

500 g jabłek, twardych

30 g sezamu

20 g masła

5 ml oleju

50 g miodu

Jabłka pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne( nie obierać). Sezam uprażyć na suchej patelni. Na dużej patelni rozpuścić masło z olejem, ułożyć ćwiartki jabłek, smażyć 2-3 minuty (w zależności od wielkości i gatunku jabłek, jabłka nie powinny się rozpaść), następnie przewrócić i smażyć ok. 2 minuty z drugiej strony. Jabłka zdjąć z patelni, dodać miód i sezam, rozpuścić, dodać jabłka i obtoczyć je w miodzie i sezamie.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	605g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	131kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	398kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (303g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
20%	28,5%	8,5%	18%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Jabłka z miętą

Składniki:

500 g jabłek

20 g masła

5 ml oleju

50 g miodu

pół szklanki listków mięty

100 ml soku jabłkowego

10 ml soku z cytryny

Jabłka pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne( nie obierać). Na dużej patelni rozpuścić masło z olejem, ułożyć ćwiartki jabłek, smażyć 2-3 minuty (w zależności od wielkości i gatunku jabłek, jabłka nie powinny się rozpaść), następnie przewrócić i smażyć ok. 2 minuty z drugiej strony. Jabłka zdjęć z patelni, dodać miód, sok jabłkowy, sok z cytryny i posiekaną miętę, wymieszać, przykryć i podgrzewać 2-3 minuty, powstałym sosem poleć jabłka. Jabłka podawać same, lub jako dodatek do lodów i ciast.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	685g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	95kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	162kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (171g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
8 %	8%	1%	10%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Banany smażone z mlekiem kokosowym

Składniki:

350 g bananów (2 szt.)

100 g mleka kokosowego

15 g miodu

10 g masła

5 ml soku z cytryny

Banany obrać i pokroić na grube plasterki. Na patelni rozpuścić masło i poddusić banany, dodać mleko kokosowe, wymieszać, doprawić miodem i sokiem z cytryny.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	480g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	114kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	274kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (240g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5 %	13,5%	4%	16%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Pierogi ze śliwkami

Składniki:

500 g mąki pszennej  
spora szczypta soli  
15 g miękkiego masła  
150 ml mleka 3,2% ciepłego  
ciepła woda

Mleko podgrzać wraz z masłem. Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i mleko z masłem. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

1,5 kg śliwek węgerek  
2 łyżeczki cynamonu  
Śliwki umyć w ciepłej wodzie i wytrzeć kuchenną ściereczką, żeby zetrzeć wosk. Każdą śliwkę naciąć wzdłuż i wyjąć pestkę. Do każdego owocu wsypać szczyptę cynamonu. Do pierogów wkładać po jednej śliwce. Pierogi wkładać do gorącej osolonej wody i gotować ok. 1 minutę od momentu wypłynięcia. Woda podczas gotowania pierogów nie powinna wrzeć.

Składniki na sos:

200 g kwaśnej śmietany 18%  
50 g cukru  
Śmietanę mieszać z cukrem, aż się rozpuści. Sosem polewać gorące pierogi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2650g
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	125kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	332kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (265g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16,5 %	10%	15,5%	22%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Pierogi z truskawkami

Składniki:

500 g mąki pszennej  
spora szczypta soli  
15 g miękkiego masła  
150 ml mleka 3,2% ciepłego  
ciepła woda

Mleko podgrzać wraz z masłem. Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i mleko z masłem. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

1,5 kg truskawek średniej wielkości  
Truskawki obrać z szypułek. Do pierogów wkładać po jednej truskawce. Pierogi wkładać do gorącej osolonej wody i gotować ok. 1 minutę od momentu wypłynięcia. Woda podczas gotowania pierogów nie powinna wrzeć.

Składniki na sos:

200 g kwaśnej śmietany 18%  
50 g cukru  
esencja waniliowa  
Śmietanę mieszać z cukrem i esencją waniliową, aż cukier się rozpuści. Sosem polewać gorące pierogi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2650g
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	115kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	305kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (265g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
15%	10%	15%	19%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta. Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Pierogi z jagodami

Składniki:

500 g mąki pszennej  
spora szczypta soli  
15 g miękkiego masła  
150 ml mleka 3,2% ciepłego  
ciepła woda

Mleko podgrzać wraz z masłem. Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i mleko z masłem. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

1 kg jagód

Do pierogów wkładać po jednej łyżeczce jagód. Pierogi wkładać do gorącej osolonej wody i gotować ok. 1 minutę od momentu wypłynięcia. Woda podczas gotowania pierogów nie powinna wrzeć.

Składniki na sos:

200 g kwaśnej śmietany 18%  
50 g cukru

Śmietanę mieszać z cukrem aż się rozpuści. Sosem polewać gorące pierogi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2150g
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	143kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	307kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15 %	10,5%	15%	20%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Pierogi z wiśniami

Składniki:

500 g mąki pszennej  
spora szczypta soli  
15 g miękkiego masła  
150 ml mleka 3,2% ciepłego  
ciepła woda

Mleko podgrzać wraz z masłem. Mąkę przesiać z solą na stolnicę, zrobić wgłębienie, wlać olej i mleko z masłem. Wymieszać i dolewać wodę cienkim strumieniem w trakcie wyrabiania. Zagnieść miękkie, elastyczne ciasto. Ilość wody jest zależna od chłonności mąki. Ciasto na pierogi powinno być wyrobione możliwie jak najszybciej, długie zagniatanie powoduje, że ciasto staje się twarde. Zagniecione ciasto przykryć ściereczką i pozostawić na 10-15 minut, żeby odpoczęło. Następnie odrywać porcje ciasta, rozwałkować, wykrawać krążki i lepić pierogi.

Składniki na nadzienie:

1,5 kg wiśni

Wiśnie umyć i wydrylować. Do pierogów wkładać po 3-4 wiśnie. Pierogi wkładać do gorącej osolonej wody i gotować ok. 1 minutę od momentu wypłynięcia. Woda podczas gotowania pierogów nie powinna wrzeć.

Składniki na sos:

200 g kwaśnej śmietany 18%  
50 g cukru

Śmietanę mieszać z cukrem aż się rozpuści. Sosem polewać gorące pierogi.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2650g
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	133kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	352kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (265g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
17,5%	10%	17%	24%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki pełnoziarniste z jabłkami, wegańskie

Składniki:

150 g mąki pszennej

70 g mąki pszennej pełnoziarnistej

500 ml mleka sojowego

300 g jabłek twardych

15 ml oleju

szczypta soli

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być płynne, jeżeli jest zbyt gęste dolać wody. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć dość cienkie naleśniki na średnim ogniu. Podawać z cukrem pudrem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1035g
<b>Ilość sztuk</b>	12
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	113kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	389kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (345g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19 %	13%	26%	23%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki pełnoziarniste z jagodami, wegańskie

Składniki:

150 g mąki pszennej

70 g mąki pszennej pełnoziarnistej

500 ml mleka sojowego

250 g jagód

15 ml oleju

szczypta soli

Wszystkie składniki (oprócz jagód) dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być płynne, jeżeli jest zbyt gęste dolać wody. Na teflonową patelnię wlać porcję ciasta i posypać jagodami, smażyć na małym ogniu, aż brzegi naleśnika zaczną odstawać od patelni, następnie zwiększyć płomień, przetrzucić naleśnika na drugą stronę i smażyć kilkanaście sekund.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	985g
<b>Ilość sztuk</b>	12
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	115kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	377kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (328g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
19%	13%	27%	22%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki pełnoziarniste ze śliwkami, wegańskie

Składniki:

150 g mąki pszennej

70 g mąki pszennej pełnoziarnistej

500 ml mleka sojowego

400 g śliwek węgierek

15 ml oleju

szczypta soli

Wszystkie składniki (oprócz śliwek) dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być płynne, jeżeli jest zbyt gęste dolać wody. Śliwki wydrylować i drobno pokroić, wymieszać z ciastem. Na teflonową patelnię wlać porcję ciasta i smażyć na średnim ogniu, aż brzegi naleśnika zaczną odstawać od patelni, następnie przetrzucić naleśnika na drugą stronę i smażyć kilkanaście sekund. Podawać z cukrem pudrem lub sosem czekoladowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1135g
<b>Ilość sztuk</b>	12
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	106kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	400kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (378g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
20%	14%	27%	24%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Naleśniki pełnoziarniste z brzoskwiniami, wegańskie

Składniki:

150 g mąki pszennej

70 g mąki pszennej pełnoziarnistej

500 ml mleka sojowego

400 g brzoskwiń

15 ml oleju

szczypta soli

Wszystkie składniki (oprócz śliwek) dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być płynne, jeżeli jest zbyt gęste dolać wody. Brzoskwinie umyć, wyjąć z nich pestki i drobno pokroić, wymieszać z ciastem. Na teflonową patelnię wlać porcję ciasta i smażyć na średnim ogniu, aż brzegi naleśnika zaczną odstawać od patelni, następnie przetrzucić naleśnika na drugą stronę i smażyć kilkanaście sekund. Podawać z cukrem pudrem lub sosem czekoladowym.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1135g
<b>Ilość sztuk</b>	12
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	104kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	392kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (378g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
19 %	14%	27%	23%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Makaron z truskawkami

Składniki:

150 g makaronu

300 g truskawek

100 g śmietany 18%

25 g cukru

Makaron ugotować w osolonej wodzie. Truskawki pokroić na ćwiartki, wymieszać z cukrem i zagotować. Odcedzony makaron dodać do truskawek, wymieszać, a następnie dodać śmietanę i ponownie wymieszać, od razu podawać.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	800g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	113kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	451kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (400g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22,5%	15,5%	22%	28%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Serek truskawkowy

Składniki:

150 g twarogu mielonego

50 g śmietany 18%

300 g truskawek

30 g cukru

150 g truskawek pokroić na kawałki, pozostałe 100 g zmiksować z cukrem, następnie wymieszać z twarogiem i śmietaną, następnie wymieszać z kawałkami truskawek.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	530g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	90kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	239kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (265g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
12%	11,5%	28%	9,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Serek jagodowy

Składniki:

150 g twarogu mielonego

50 g śmietany 18%

200 g jagód

30 g cukru

100 g zmiksować z cukrem, następnie wymieszać z twarogiem i śmietaną, następnie wymieszać z pozostałymi jagodami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	430g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	112kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	241kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
12 %	11,5%	27,5%	10,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Smażone jabłka

Składniki:

500 g jabłek

75 g bułki tartej

cynamon

olej do smażenia (15 ml)

20 g masła

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne, pokroić na dość grube plastry, każdy plaster jabłka natrzeć szczyptą cynamonu. Plastry smażyć z dwóch stron na słoty kolor na oleju. Bułkę zrumienić na suchej patelni, dodać masło, wymieszać. Jabłka podawać z podsmażoną bułką tartą i cynamonem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	610g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	121kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	246kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
12%	11%	11%	14%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Ryż zapiekany

Składniki:

300 g pokrojonego w kostkę ananasa

250 g ryżu

1 l mleka 3,2%

125 g cukru

10 g masła

sól

Ryż wypłukać, dodać do mleka osolonego szczyptą soli, dodać łyżeczkę masła i gotować na małym ogniu, aż ryż zmięknie. Pozostałym masłem wysmarować naczynie żaroodporne.

Cukier i ananasa dodać do ryżu, wymieszać, przełożyć do natłuszczonego naczynia. Piec w 180st.C na jasnożółty kolor.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1685g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	139kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	292kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (211g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14,5%	12%	15%	17%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Ryż zapiekany z jabłkami

Składniki:

750 g jabłek

250 g ryżu

1 l mleka 3,2%

125 g cukru (75 g do jabłek, 50 g do ryżu)

cynamon

10 g masła

sól

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na plasterki. Jabłka wymieszać z cynamonem i cukrem. Ryż wypłukać, dodać do mleka osolonego szczyptą soli, dodać łyżeczkę masła i gotować na małym ogniu, aż ryż zmięknie. Pozostałym masłem wysmarować naczynie żaroodporne. Cukier dodać do ryżu, wymieszać. W naczyniu ułożyć połowę ryżu, na nim ułożyć jabłka i przykryć pozostałym ryżem. Piec w 180st.C na jasnożółty kolor, ok.20minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2135g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	127kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	339kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (267g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
17%	12%	16%	21%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Ryż zapiekany ze śliwkami

Składniki:

750 g śliwek węgierek

250 g ryżu

1 l mleka 3,2%

125 g cukru (75 g do jabłek, 50 g do ryżu)

cynamon

10 g masła

sól

Śliwki wypastować, pokroić i wymieszać z cynamonem i cukrem. Ryż wypłukać, dodać do mleka osolonego szczyptą soli, dodać łyżeczkę masła i gotować na małym ogniu, aż ryż zmięknie. Pozostałym masłem wysmarować naczynie żaroodporne. Cukier dodać do ryżu i wymieszać. W naczyniu ułożyć połowę ryżu, na nim ułożyć śliwki i przykryć pozostałym ryżem. Piec w 180st.C na jasnożółty kolor, ok.20minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2135g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	125kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	334kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (267g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17 %	12%	17%	20,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Kasza manna zapiekana z jabłkami**

Składniki:

1 kg jabłek

250 g kaszy manny

1 l mleka 3,2%

250 g cukru (125 g do kaszy, 125 g do jabłek)

cynamon

10 g masła

sól

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na plasterki. Jabłka wymieszać z cynamonem i cukrem. Kaszę wsypać do mleka osolonego szczyptą soli, dodać łyżeczkę masła i gotować na małym ogniu, aż kasza zmięknie. Pozostałym masłem wysmarować naczynie żaroodporne. Cukier dodać do kaszy, wymieszać. Połowę kaszy rozprowadzić równomiernie w naczyniu żaroodpornym, na niej ułożyć jabłka i pokryć pozostałą kaszą. Zapiekać w 180st.C przez ok. 45 minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2510g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	135kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	424kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (314g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
21%	12%	21,5%	28%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Makaron z jeżynami

Składniki:

100 g makaronu nitki

150 g jeżyn

20 g cukru

50 g śmietany kwaśnej 18%

Makaron ugotować i odcedzić. Jeżyny wymieszać z cukrem i zagotować, dodać do makaronu, wymieszać, dodać śmietanę i ponownie wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	570g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	101kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	288kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (285g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14,5%	8%	15%	19%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Makaron z czarnymi porzeczkami**

Składniki:

100 g makaronu nitki

150 g porzeczek czarnych

20 g cukru

50 g śmietany kwaśnej 18%

Makaron ugotować i odcedzić. Porzeczki wymieszać z cukrem i zagotować, dodać do makaronu, wymieszać, dodać śmietanę i ponownie wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	570g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	108kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	307kcal

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (285g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
13 %	8%	15,5%	20,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Kasza manna zapiekana z jagodami**

Składniki:

500 g jagód

250 g kaszy manny

1 l mleka 3,2%

175 g cukru (50 g do kaszy, 125 g do jagód)

10 g masła

sól

Jagody zagotować z cukrem. Kaszę wsypać do mleka osolonego szczyptą soli, dodać łyżeczkę masła i gotować na małym ogniu, aż kasza zmięknie. Pozostałym masłem wysmarować naczynie żaroodporne. Cukier dodać do kaszy, wymieszać. Kaszę rozprowadzić równomiernie w naczyniu żaroodpornym, polać jagodami. Zapiekać w 180st.C przez ok. 45 minut.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1935g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	148kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	478kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (323g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
24 %	17%	24%	30%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

