

EKO-FOOD

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

Kasza jaglana zapiekana z jabłkami

Składniki:

150 g kaszy jaglanej

250 ml mleka i 250 ml wody

600 g winnych jabłek np. szara reneta

100 g suszonych śliwek lub 200 g świeżych

25 g cukru

150 ml śmietany

cynamon

sól

masło

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, może być nawet lekko niedogotowana. Jabłka obrać i pokroić w cienkie plasterki. Śliwki pokroić na paseczki. Jabłka i śliwki przesmażyć z dodatkiem masła, cukru i cynamonu. Naczynie żaroodporne natłuścić. Dno naczynia wyłożyć połową kaszy, na kaszy ułożyć jabłka i przykryć je pozostałą kaszą. Całość w miarę równomiernie polać śmietaną. Naczynie przykryć i zapiekać 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1525g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	109kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	333kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (305g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5 %	13%	13%	21%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Kasza jaglana zapiekana ze śliwkami

Składniki:

150 g kaszy jaglanej
250 ml mleka i 250 ml wody
600 g śliwek węgierok
100 g rodzynek
25 g cukru
150 ml śmietany
cynamon
sól
masło

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, może być nawet lekko niedogotowana. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie, odcedzić, gdy zmiękną. Śliwki wypestkować i pokroić na ćwiartki. Śliwki przesmażyć z dodatkiem rodzynek, masła, cukru i cynamonu. Naczynie żaroodporne natłuścić. Dno naczynia wyłożyć połową kaszy, na kaszy ułożyć śliwki i przykryć je pozostałą kaszą. Całość w miarę równomiernie polać śmietaną. Naczynie przykryć i zapiekać 20 minut w 180 st.C.

Masa potrawy w gramach	1525g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	108kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	330kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (305g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5%	13%	14%	20,5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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

EKO-FOOD

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

Kasza jaglana z truskawkami

Składniki:

100 g kaszy jaglanej

350 g truskawek

30 g cukru

10 ml oleju

sól

Kaszę ugotować na sypko, w osolonej wodzie z dodatkiem oleju (1 część kaszy 2 części wody). Truskawki pokroić na ćwiartki, wymieszać z cukrem i zagotować. Kaszę wyłożyć na talerz i połączyć truskawkami

Masa potrawy w gramach	740g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	88kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	326kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (370g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5%	10%	13%	21,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

EKO-FOOD

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

Kasza kuskus z truskawkami

Składniki:

100 g kaszy kuskus

100 ml mleka

5 g masła

sól

350 g truskawek

Mleko zagotować z masłem i szczyptą soli, gorącym mlekiem zalać kaszę, dopełnić gorącą wodą. Truskawki pokroić na ćwiartki, wymieszać z cukrem i zagotować. Gotową kaszę połączyć truskawkami.

Masa potrawy w gramach	755g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	70kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	266kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (378g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5 %	5,5%	18%	17%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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

EKO-FOOD

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

Kasza jaglana z jagodami

Składniki:

100 g kaszy jaglanej

150 ml mleka

5 g masła

200 g jagód

sól

W garnku zagotować mleko z wodą, solą i masłem, wsypać opłukaną kaszę i ugotować na sypko (1 część kaszy na 2 części płynu). Jagody rozgnieść z cukrem widelcem, można zagotować, ale nie trzeba. Ugotowaną gorącą lub wystudzoną kaszę połączyć jagodami.

Masa potrawy w gramach	655g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	82kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	270kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (328g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	8%	17%	17,5%
AUTOR:	Dorota Kasprowicz		

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

