

EKO-FOOD

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

Poziomki w syropie

Składniki:

500 g poziomek

300 g cukru

sok z cytryny

1 łyżeczka esencji waniliowej

Cukier wsypać do rondla, wlać 150 ml wody i sok z cytryny, ugotować syrop. Do gorącego syropu dodać poziomki i smażyć, aż owoce będą szkliste. Pod koniec smażenia dodać esencję waniliową.

Masa potrawy w gramach	850g
Ilość porcji	7
Ilość osób	7
Wartość odżywcza 100g w kcal	162kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	196kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (121g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10 %	0,5%	1%	18%
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.

Kandyzowane wiśnie

Składniki:

500 g wiśni

500 g cukru

woda

Cukier wsypać do rondla z grubym dnem, zalać szklanką wody, podgrzewając na małym ogniu ugotować gęsty syrop (ewentualnie dolać wody). Do gorącego syropu wrzucić wiśnie, odstawić na 24 h. Następnie wyjąć owoce, syrop zagotować, dodać owoce i odstawić na 3 dni.

Masa potrawy w gramach	1000g
Ilość porcji	20
Ilość osób	20
Wartość odżywcza 100g w kcal	232kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	116kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6%	0%	0,5%	10,5%
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.

Smażone skórki pomarańczy i cytryn

Składniki:

100 g skórki z pomarańczy i cytryn

300 g cukru

woda

Skórki pokroić na cienkie paski, zalać wodą i odstawić na minimum 24 godziny, wodę zmieniać co kilka godzin. Cukier zalać małą ilością wody i ugotować gęsty syrop, do wrzącego stropu wrzucić osuszone skórki i smażyć, potrząsając od czasu do czasu garnkiem. Smażyć kilka minut, następnie odstawić. Po ostygnięciu wyłowić skórki, rozłożyć na płasko, żeby wyschły, a następnie przełożyć do szczelnych słoiczków.

Masa potrawy w gramach	400g
Ilość porcji	16
Ilość osób	16
Wartość odżywcza 100g w kcal	315kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	79kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (25g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
4 %	0%	0%	7%
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

