

EKO-FOOD

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

Placki z dyni

Składniki:

500 g dyni

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia ok.30 ml

Dynię i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać kaszę manną, wymieszać i odstawić na 10 minut. Następnie wymieszać i dodać taką ilość mąki, żeby ciasto przestało być wodniste. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	715g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	95kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	226kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
11 %	17%	13%	10%
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.

Placki z dyni z marchewką

Składniki:

400 g dyni

200 g marchewki

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia ok.30ml

Dynię, marchewkę i cebulę zetrzeć na tarce, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dodać kaszę manną, wymieszać i odstawić na 10 minut. Następnie wymieszać i dodać taką ilość mąki, żeby ciasto przestało być wodniste. Na rozgrzany olej kłaść łyżką płaskie placki i smażyć na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	815g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	86kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	234kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (272g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	17%	13%	10%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

EKO-FOOD

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

Smażone wstążki z dyni

Składniki:

200 g dyni

mąka pszenna (ok.20 g)

sól

pieprz

olej (ok.5ml)

Dynię pociąć na wstążki obieraczką do warzyw. Rozgrzać olej. Każdą wstążkę oprószyć mąką z dwóch stron i smażyć na gorącym oleju. Gorące doprawić solą i pieprzem.

Masa potrawy w gramach	225g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	76kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	171kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (225g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	9%	7%	11%
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.

Pikantna zasmażana dynia

Składniki:

400 g miąższu dyni (najlepiej twardego gatunku)

5 g pasty z ostrej papryki

10 ml oleju

Dynię pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, wymieszać z pastą z papryki, na rozgrzanej patelni dodać dynię i podsmażać krótko na dużym ogniu, często mieszając.

Masa potrawy w gramach	415g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	49kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	101kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (208g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5 %	8%	5%	5,5%
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.

Pikantna dynia z mlekiem kokosowym

Składniki:

300 g miąższu dyni (najlepiej twardego gatunku)

5 g pasty z ostrej papryki

50 ml mleka kokosowego

szczypta curry

10 ml oleju

Dynię pokroić w dużą kostkę. Na patelni rozgrzać olej, wymieszać z pastą z papryki, na rozgrzanej patelni dodać dynię i podsmażyć krótko na dużym ogniu, często mieszając. Pod koniec smażenia dodać mleko kokosowe, wymieszać i dusić 2-3 minuty.

Masa potrawy w gramach	365g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	63kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	115kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (183g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5,5 %	11,5%	4%	4,5%
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.

Pikantna dynia z mlekiem kokosowym i ziemniakami

Składniki:

350 g miąższu dyni (najlepiej twardego gatunku)

350 g ziemniaków

10 g pasty z ostrej papryki

75 g kiełków słonecznika

50 ml mleka kokosowego

15 g pasty curry

20 ml oleju

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać połowę oleju i podsmażyć na nim ziemniaki, najpierw na większym ogniu, a następnie na mniejszym pod przykryciem. Dynię pokroić w dużą kostkę. Ziemniaki zdjąć z ognia, rozgrzać pozostały olej z dodać pastę z papryki i pastą curry, dodać dynię i podsmażać krótko na dużym ogniu, często mieszając. Pod koniec smażenia dodać ziemniaki, smażyć chwilę, następnie dodać mleko kokosowe, dusić 3 minuty. Przed podaniem posypać kiełkami kokosowymi.

Masa potrawy w gramach	870g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	76kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	165kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (218g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8 %	9,5%	7,5%	9%
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.

Placki dyniowe z bananem

Składniki:

500 g miąższu dyni

150 g banana

35 g płatków owsianych

10-20 g mąki

15 g pestek dyni

sok z cytryny

sól

Pestki dyni posiekać. Dynię zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Banana rozgnieść widelcem, wymieszać z dynią, sokiem z cytryny, pestkami dyni, płatkami owsianymi i szczyptą soli. Masę odstawić na 10 minut. Następnie jeszcze raz wymieszać masę, jeżeli jest zbyt rzadka dodać mąkę. Smażyć małe placuszki z dwóch stron na złoty kolor.

Masa potrawy w gramach	725g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	77kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	186kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (242g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	6%	12%	13%
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.

Dynia zapiekana z serem feta

Składniki:

1 kg dyni
150 g sera feta
rozmaryn
2 ząbki czosnku
sól
biały pieprz
gałka muszkatołowa
30 ml oleju

Dynię pokroić na duże kawałki razem ze skórą i włożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Ser feta pokruszyć na dynię. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać sól, pieprz, gałkę muszkatołową i rozmaryn, wymieszać z olejem i polać dynię. Zapiekać w piekarniku ok. 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1190g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	68kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	161kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
8%	14%	14%	6%
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.

Dynia zapiekana z szalwią i masłem

Składniki:

1 kg dyni
garść liści szalwi
50 g masła
sól
gałka muskatołowa

Dynię pokroić na duże kawałki razem ze skórą i włożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Masło rozpuścić, doprawić gałką muskatołową, szczyptą soli i porwanymi liśćmi szalwi. Masłem polać dynię. Naczynie z dynią przykryć i zapiekać ok. 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1050g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	62kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	131kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (210g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6,5%	12,5%	5,5%	6%
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.

Racuchy z dynią

Składniki:

100 g mąki pszennej graham

100 g mąki pszennej poznańskiej

350 g dyni

50 g pestek dyni

250-300 ml maślanki

szczypta soli

Dynię zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pestki uprażyć na suchej patelni, a następnie nieco rozdrobnić w blenderze.

Wymieszać dwa rodzaje mąki z pestkami dyni, solą i 250 ml maślanki, następnie dodać startą dynię, jeżeli ciasto jest zbyt gęste dolać maślanki. Ciasto odstawić na 5 minut. W tym czasie rozgrzać teflonową patelnię posmarowaną tłuszczem i smażyć racuchy na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	900g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	149kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	447kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22%	18%	38%	25%
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

