

EKO-FOOD

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

Placki z cukini

Składniki:

500 g cukini

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia (ok.30 ml)

Cukinię 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	86kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	205kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
10%	17%	11%	8%
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.

Smażone plastry cukinii

Składniki:

małe, młode cukinie

50 g mąki

woda

sól

czarny pieprz

olej do smażenia

Mąkę wymieszać z wodą do uzyskania konsystencji dość gęstego ciasta naleśnikowego. Cukinię pokroić na plastry ok. 1 cm, zanurzać cięście. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Gorące plastry posypać solą i pieprzem.

Masa potrawy w gramach	350g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	135kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	236kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (175g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12 %	20%	14%	8,5%
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.

Cukinia faszerowana fasolą

Składniki:

1 cukinia (ok. 300 g)

150 g białej fasolki z puszki

125 g cebuli

75 g żółtego sera

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

Cukinię przeciąć wzdłuż na pół i wydrążyć. Miąższ cukini drobno posiekać, cebulę również. Cebulę podsmażyć na oleju, pod koniec smażenia dodać cukinię, doprawić posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem, smażyć kolejne 3 minuty, następnie dodać fasolę i wymieszać. Warzywa przełożyć z patelni do miski, ugnieść je tłuczkiem do ziemniaków, następnie wymieszać ze startym serem i natką pietruszki. Farszem napelnić cukinię, włożyć ją do natłuszczonego naczynia żaroodpornego i zapiekać ok. 40 minut w 190st.C, przez pierwsze pół godziny naczynie powinno być przykryte pokrywką lub folią aluminiową.

Masa potrawy w gramach	655g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	91kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	294kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (323g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15 %	24,5%	31,5%	8,5%
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.

Placki z cukinii z ryżem

Składniki:

300 g cukinii

150 g ugotowanego ryżu

75 g cebuli

50 g mąki

sól

pieprz

olej do smażenia

Cukinię zetrzeć na grubej tarce, posolić, odstawić na 10 minut, następnie odcisnąć z nadmiaru wody. Ryż ugnieść ze startą na tarce cebulą, czosnkiem, solą i pieprzem, następnie dodać cukinię i wymieszać, odstawić na 10 minut. Następnie ponownie wymieszać i jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie dodać mąkę i wymieszać. Smażyć małe placuszki i smażyć z dwóch stron na złoty kolor.

Masa potrawy w gramach	580g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	90kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	262kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (290g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	11,5%	16%	14,5%
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.

Marynowana cukinia do sushi

Składniki:

250 g młodej cukinii
1 cm korzenia imbiru
10 ml sosu sojowego
1/3 łyżeczki cukru
5 ml octu ryżowego
5 ml oleju sezamowego
10 g sezamu

Sezam uprażyć na suchej patelni. Imbir zetrzeć.

Cukinię przekroić wzdłuż na pół, każdą połówkę przeciąć wzdłuż na 3 części.

Sos sojowy, ocet, cukier, imbir i olej sezamowy wymieszać. Cukinię nasmarować marynatą i odstawić na kilkanaście minut. Przed włożeniem do sushi cukinię obtoczyć w sezamie.

Masa potrawy w gramach	288g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	59kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	171kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (288g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9%	16%	9%	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.

Roladki z cukini i sera pleśniowego

Składniki:

300 g młodej cukini

100 g sera z niebieską pleśnią

150 g miększu z awokado

50 ml śmietany kwaśnej 18%

5-10 g startych orzechów włoskich

Ser rozgnieść widelcem ze śmietaną i orzechami. Cukinię pociąć wzdłuż na cienkie plasterki (np.za pomocą obieraczki do warzyw). Awokado pociąć na paski szerokości kilku mm. Plastry cukini smarować pastą z sera i zawijać w nie kawałki awokado.

Masa potrawy w gramach	610g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	128kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	261kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	31%	19%	2%
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.

Roladki z cukinii z serem feta

Składniki:

400 g młodej cukini

100 g sera feta

150 g miąższu z awokado

50 g czarnych oliwek

1 ząbek czosnku

pieprz biały

Ser rozgnieść widelcem, wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praszkę, pieprzem oraz drobno posiekanymi oliwkami. Cukinię pociąć wzdłuż na cienkie plasterki (np. za pomocą obieraczki do warzyw). Awokado pociąć na paski szerokości kilku mm. Plastry cukini smarować pastą z sera i zawijać w nie kawałki awokado.

Masa potrawy w gramach	705g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	77kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	180kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (235g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	20%	13%	3%
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.

Roladki z cukinii z suszonymi pomidorami

Składniki:

400 g młodej cukini

100 g sera feta

50 g suszonych pomidorów w oleju

35 g czarnych oliwek

pół ząbka czosnku

pieprz biały

Ser rozgnieść widelcem, wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, pieprzem oraz drobno posiekаныmi pomidorami i oliwkami. Cukinię pociąć wzdłuż na cienkie plasterki (np. za pomocą obieraczki do warzyw). Plastry cukini smarować pastą z serowo-pomidorową i zwijać roladki.

Masa potrawy w gramach	590g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	66kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	130kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (197g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
6 %	12%	13%	3%
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.

Roladki czosnkowe z cukinii

Składniki:

300 g młodej cukinii
35 g czarnych oliwek
4 ząbki czosnku
35 ml oliwy z oliwek
pieprz biały
sól

Czosnek i oliwki posiekać, następnie wlać oliwę, doprawić solą i pieprzem, wszystkie składniki zmiksować.

Cukinię pociąć wzdłuż na cienkie plasterki (np. za pomocą obieraczki do warzyw). Plastry cukinii smarować pastą czosnkową i zwinąć roladki.

Masa potrawy w gramach	390g
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	105kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	136kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (130g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7 %	18%	11%	2%
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.

Roladki czosnkowo-pomidorowe z cukinii

Składniki:

400 g młodej cukini
35 g czarnych oliwek
50 g suszonych pomidorów w oleju
4 ząbki czosnku
35 ml oliwy z oliwek
5-10 ml octu balsamicznego
pieprz biały
sól

Czosnek, pomidory i oliwki posiekać, następnie wlać oliwę, doprawić solą, pieprzem i octem wszystkie składniki zmiksować.

Cukinię pociąć wzdłuż na cienkie plasterki (np. za pomocą obieraczki do warzyw). Plastry cukinii smarować pastą czosnkową i zwinąć roladki.

Masa potrawy w gramach	550g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	97kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	106kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (110g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5,5 %	13%	2,5%	2%
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.

Wytrawne racuchy pełnoziarniste z cukinią

Składniki:

100 g mąki pszennej graham

100 g mąki pszennej poznańskiej

350 g cukinii

50 g szalotek

250 ml maślanki

sól

pieprz

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, posolić, wymieszać i po kilku minutach odcisnąć z nadmiaru soku. Szalotki bardzo drobno pokroić.

Wymieszać dwa rodzaje mąki z cukinią, szalotkami, solą, pieprzem i 200 ml maślanki, odstawić na 5 minut, następnie wymieszać i jeżeli ciasto jest zbyt gęste dolać maślanki.

Rozgrzać teflonową patelnię posmarowaną tłuszczem i smażyć racuchy na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	850g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	122kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	346kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (283g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17 %	7%	29%	23%
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.

Pilaw z zielonym groszkiem i cukinią

Składniki:

250 g ryżu

750 ml bulionu warzywnego

200 g groszku zielonego z puszki

200 g cukinii

200 g cebuli

100 g selera naciowego

3 ząbki czosnku

biały pieprz

sól

30 ml oleju

Cukinię pokroić w kostkę i podsmażyć na dużym ogniu. Cebulę i seler drobno posiekać, a następnie zeszklić na oleju. Do podsmażonej cebuli z selerem dodać starty czosnek i ryż, wymieszać, a następnie wlać bulion i dusić na małym ogniu ok. 10 minut, następnie doprawić, dodać cukinię i groszek i dusić kolejnych kilka minut, aż ryż zmięknie.

Masa potrawy w gramach	1745g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	82kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	240kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (291g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12%	8%	11,5%	15%
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.

Pikantna kasza jaglana z sezamem i cukinią

Składniki:

100 g kaszy jaglanej
20 g czerwonej papryczki chili (1szt.)
200 g cukinii
30 g sezamu
1 ząbek czosnku
sól
30 ml oleju

Kaszę ugotować na sypko (1część kaszy na 2 części wody). Cukinię pokroić na plasterki i podsmażyć na 15 ml oleju, posolić po usmażeniu. Papryczkę i czosnek drobno posiekać, wrzucić na patelnię wraz z olejem, podsmażyć przez kilkanaście sekund, a następnie dodać kaszę, cukinię i sezam, przesmażyć mieszając. Podawać gorące.

Masa potrawy w gramach	685g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	122kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	420kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (343g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	36,5%	19%	14,5%
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.

Szaszłyk z cukinii

Składniki:

- 200 g zielonej cukinii
- 200 g żółtej cukinii
- 3 ząbki czosnku
- 50 ml octu jabłkowego
- 30 ml oliwy
- świeży tymianek
- oregano
- sól
- 1 łyżeczka czarnego świeżo mielonego pieprzu

Cukinie umyć, pokroić wzdłuż na ćwiartki, a następnie na mniejsze kawałki. Ocet wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym tymiankiem, oregano, pieprzem i oliwą. Kawałki cukini zalać marynatą i odstawić na 2 godziny, warzywa kilkakrotnie wymieszać. Zamarynowaną cukinię nadziewać na patyczki i piec na grillu.

Masa potrawy w gramach	495g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	73kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	180kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (248g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
9 %	22%	3,5%	4%
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.

Kotlety z cukinii z masłem orzechowym

Składniki:

400 g cukinii

200 g cebuli

100 g marchewki

50 g masła orzechowego

30 g kaszy kukurydzianej

50 g bułki tartej

2 ząbki czosnku

sól

pieprz

10 ml oleju

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, posolić i odstawić na 5 minut, następnie odcisnąć z nadmiaru soku. Cebule drobno pokroić i zeszklić na oleju, pod koniec smażenia dodać cukinię, marchewkę startą na drobnych oczkach tarki, czosnek, sól, pieprz i podsmażyć. Do warzyw dodać kaszę kukurydzianą, wymieszać i odstawić do wystygnięcia. Ostudzoną masę wymieszać z masłem orzechowym i bułką tartą, ponownie doprawić. Z masy lepić kotlety i smażyć z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	850g
Ilość sztuk	15
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	104kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	296kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (283g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
15 %	19%	15%	14%
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.

Tagliatelle z cukinią

Składniki:

150 g makaronu tagliatelle

150 g młodej cukinii

2 ząbki czosnku

150 g pomidorków koktajlowych

20 g sezamu

20 ml oliwy z oliwek

sól

pieprz

Sezam uprażyć na suchej patelni. Na patelnię wlać oliwę, dodać pokrojony na plasterki czosnek i cukinię, posolić, doprawić pieprzem i smażyć cukinię z dwóch stron. Pod koniec smażenia dodać całe pomidorki koktajlowe i smażyć chwilę na dużym ogniu, posypać sezamem, dodać makaron ugotowany al dente, wymieszać i podawać.

Masa potrawy w gramach	725g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	120kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	436kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (363g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22%	23,5%	26%	22%
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.

Tagliatelle z cukinią i parmezanem

Składniki:

150 g makaronu tagliatelle

150 g młodej cukinii

2 ząbki czosnku

20 g parmezanu

10 g sezamu

20 ml oliwy z oliwek

sól

pieprz

Sezam uprażyć na suchej patelni. Na patelnię wlać oliwę, dodać pokrojony na plasterki czosnek i cukinię, posolić, doprawić pieprzem i smażyć cukinię z dwóch stron, posypać sezamem, dodać makaron ugotowany al dente i parmezan, wymieszać i podawać.

Masa potrawy w gramach	635g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	139kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	441kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (318g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22 %	24%	30,5%	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.

Babeczki z cukinią i brzoskwiniami

Składniki:

szklanka startej młodej cukinii (ok. 150g)

200 g cukru brązowego

175 ml oleju słonecznikowego

150 g kremowego białego sera

200 g mąki pszennej

cukier waniliowy

pół łyżeczki cynamonu

pół łyżeczki proszku do pieczenia

pół łyżeczki sody

150 g suszonych brzoskwiń

50 g wiórków kokosowych lub migdałów

Cukier utrzeć z olejem, dodać mąkę przesianą z sodą oczyszczoną i proszkiem do pieczenia, wymieszać, następnie dodać cukinię, pokrojone na paski brzoskwinie i wiórki kokosowe, dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do foremek na babeczki i piec ok. 20-30 minut w 170st.C.

Masa potrawy w gramach	1075g
Ilość sztuk	20
Ilość porcji	10
Ilość osób	10
Wartość odżywcza 100g w kcal	370kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	400kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (108g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20%	31%	9%	17%
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.

Tarta z cukinią

Składniki na ciasto:

200g mąki pszennej

100g masła zimnego

30 g kwaśnej śmietany 18%

¼ łyżeczki soli

1/3 łyżeczki tymianku

Masło pokroić w kostkę, dodać mąkę przesianą z solą i tymianek, posiekać, następnie dodać rozmacone jajko i szybko zagnieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować, wyłożyć nim formę do tarty, ponakłuwać widelcem i podpiec ok. 15 minut w 180st.C.

Składniki na nadzienie:

300 g młodej cukinii

100 g cebuli

100g zielonego groszku, mrożonego

75 g sera feta

2 ząbki czosnku

150 ml śmietany 18%

20 ml oleju

sól, pieprz biały

Cebulę drobno pokroić i zeszklić na oleju wraz z czosnkiem. Cukinię pokroić na plasterki grubości ok. 0,5cm, doprawić solą i pieprzem i podsmażyć na dość mocno rozgrzanym oleju. Groszek poddusić bez dodatku wody 2-3 minuty na dużym ogniu. Cukinię, groszek i cebulę przełożyć do miski, dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Masę równomiernie rozłożyć na cieście, dodać pokrojony w kostkę ser feta. Wstawić do piekarnika, piec ok. 30 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1085g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	198kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	358kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (181g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18 %	33%	15%	11%
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