

## EKO-FOOD

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

### Placki z kabaczka

Składniki:

500 g kabaczka

120 g cebuli

25 g kaszy manny

40 g mąki

sól

czarny pieprz świeżo mielony

olej do smażenia (ok. 30ml)

Kabaczka 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.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	715g
<b>Ilość sztuk</b>	12
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	86kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	205kcal

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
10 %	17%	11%	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)