

EKO-FOOD

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

Sos karmelowy

Składniki:

100 g syropu cukrowego

150 g brązowego cukru

150 ml śmietany kremówki

75 g masła

Wszystkie składniki podgrzewać na małym ogniu ciągle mieszając, doprowadzić do wrzenia, gotować jeszcze kilka chwil i odstawić do wystygnięcia.

Masa potrawy w gramach	475g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	401kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	954kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (238g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
95 %	153%	9%	89%
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.

Salatka z selera z ananasem

Składniki:

200 g selera

250 g sera żółtego

100 g pora

120 g ananasa z puszki

sól

pieprz

150 g majonezu wegańskiego

Selera zetrzeć na tarce o grubych oczkach, włożyć do małego garnka, zalać małą ilością osolonej wody i gotować 3 minuty, następnie odcedzić i odstawić do wystygnięcia. Por drobno posiekać, następnie zalać na 2 minuty osolonym wrzątkiem i odcedzić. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ananasa pokroić na małe kawałki. Wszystkie składniki doprawić solą i pieprzem i wymieszać z majonezem.

Masa potrawy w gramach	820g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	247kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1014kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (410g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
50%	122%	38%	10%
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