

EKO-FOOD

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

Konfitura z dzikiej róży

Składniki:

300 g płatków dzikiej róży

250 ml wody

400 g cukru

kawałek skórki cytryny

2 goździki

Wodę zagotować ze skórką cytrynową, do wrzątku wrzucić płatki, zmniejszyć płomień i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Następnie odcedzić wywar, przelewając przez sito. Płatki, goździki i skórkę wyrzucić. Do wywaru dodać cukier i gotować na małym ogniu kolejne 15 minut. Gorącą konfiturę przełożyć do słoików, zakręcić i odstawić do góry dnem, do wystygnięcia.

Masa potrawy w gramach	950g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	128kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1216kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (950g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
57 %	0%	0%	114%
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.

Sałatka z burakami

Składniki:

300 g buraków

300 g ziemniaków

150 g białej części pora

200 g majonezu wegańskiego

sól

pieprz

Ziemniaki i buraki ugotować w mundurkach lub na parze. Ostudzone ziemniaki i buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por drobno posiekać, następnie zalać na 2 minuty osolonym wrzątkiem i odcedzić. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Sałatkę przykryć i wstawić do lodówki na minimum godzinę.

Masa potrawy w gramach	950g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	240kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1144kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (475g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
57 %	130%	53%	18%
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.

Nachos zapiekane z sosem serowym

Składniki:

200 g nachos

1 serek topiony

150 ml wody

5 g mąki pszennej

curry

1 ząbek czosnku

15 g pasty z papryki słodkiej

3 g pasty z pikantnych papryczek

vegeta

Nachos podgrzać kilka minut w 180st.C. Serek topiony rozpuścić w wodzie, doprawić pastą z papryki słodkiej i ostrej, czosnkiem, curry i vegetą. Po zagotowaniu dodać mąkę rozprowadzoną w 2 łyżkach wody. Podgrzewać mieszając, aż sos zgęstnieje. Gorącym sosem poleać nachos.

Masa potrawy w gramach	478g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	269kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1286kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (478g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
63%	90%	63%	54%
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.

Tarta z migdałami

Składniki na ciasto:

200 g mąki pszennej

100 g masła (zimnego)

30 g cukru

50 g kwaśnej śmietany

szczypta soli

Mąkę wymieszać z solą i cukrem, dodać pokrojone masło, posiekać. Dodać śmietanę i ponownie posiekać. Ciasto zawinąć w folię spożywczą, uformować kulę i wstawić do lodówki na godzinę. Następnie rozwałkować, wyłożyć ciastem formę do tarty, ponakłuwać widelcem, i podpiec ok. 15-20 min w 180st.C.

Składniki na masę:

100 ml śmietany 30%

175 g cukru białego

75 g brązowego cukru

135 g masła

150 mielonych migdałów

50 g migdałów obranych ze skórki i grubo posiekanych

10 g cukru waniliowego

¼ łyżeczki soli

Śmietanę ubić z solą i cukrem, dodać stopione masło i migdały, wymieszać, wylać na ciasto i piec 30-40 min w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1075g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	474kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1278kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (269g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
63 %	114%	54%	41%
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