

## EKO-FOOD

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

### Wegańskie placki kukurydziane

Składniki:

Ok.350 ml mleka sojowego

150 g kaszy kukurydzianej

100 g mąki pszennej

50 g mąki kukurydzianej

100 g kukurydzy z puszki

20 ml oleju słonecznikowego

pół łyżeczki soli

pieprz

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na 10 minut. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste, dolać mleka. Placki smażyć na średnim ogniu na teflonowej patelni posmarowanej olejem.

|   |          |
|---|----------|
| <b>Masa potrawy w gramach</b>           | 770g     |
| <b>Ilość sztuk</b>                      | 6        |
| <b>Ilość porcji</b>                     | 1        |
| <b>Ilość osób</b>                       | 1        |
| <b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>     | 190kcal  |
| <b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b> | 1463kcal |

### Procent GDA w 1 porcji potrawy (770g).

| <b>kcal</b>   | <b>Tłuszcz</b>           | <b>Białko</b> | <b>Węglowodany</b> |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| 72 %          | 42%                      | 93%           | 99%                |
| <b>AUTOR:</b> | <b>Dorota Kasprovicz</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)

## EKO-FOOD

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

### Nachos z serem pleśniowym

Składniki:

200 g nachos

100 g sera z błękitną pleśnią

75 ml śmietany

100 ml wody

1 ząbek czosnku

ok. 5 g mąki pszennej

sól

Do rondelka wkruszyć ser, wlać śmietanę i wodę, doprawić solę i przeciśniętym przez prasę czosnkiem, podgrzewać mieszając, aż ser się rozpuści. Do gorącego sosu wsypać odrobinę mąki intensywnie mieszając, żeby nie powstały grudki. Nachos podgrzać na suchej patelni i polać gorącym sosem, lub polać sosem i wstawić go gorącego piekarnika (180st.C) na 3 minuty.

|   |          |
|---|----------|
| <b>Masa potrawy w gramach</b>           | 485g     |
| <b>Ilość porcji</b>                     | 1        |
| <b>Ilość osób</b>                       | 1        |
| <b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>     | 304kcal  |
| <b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b> | 1474kcal |

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (485g). |                          |               |                    |
|--|--------------------------|---------------|--------------------|
| <b>kcal</b>                            | <b>Tłuszcz</b>           | <b>Białko</b> | <b>Węglowodany</b> |
| 74 %                                   | 122%                     | 76%           | 52%                |
| <b>AUTOR:</b>                          | <b>Dorota Kasprovicz</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)