

EKO-FOOD

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

Makaron z brokułami

Składniki:

300 g makaronu np. kokardki

500 g brokuła

50 g migdałów lub płatków migdałowych

1 ząbek czosnku

20 ml oliwy

sól

biały pieprz

Brokuła podzielić na drobne różyczki i gotować na parze przez 3-4 minuty. Na patelnię wlać oliwę i dodać czosnek pokrojony w cienkie plasterki, sól i biały pieprz, podgrzewać aż czosnek zacznie skwierczeć, następnie dodać brokuły, posiekane migdały i makaron ugotowany al dente, wymieszać, ewentualnie ponownie doprawić i podawać.

Masa potrawy w gramach	1325g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	124kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1650kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (442g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
84%	72%	121%	90%
AUTOR:	Dorota Kasrowicz		

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