

EKO-FOOD

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

Racuchy z kaszą gryczaną

Składniki:

75 g mąki pszennej graham
150 g mąki pszennej poznańskiej
150 g ugotowanej kaszy gryzanej
350 g jabłek
250-300 ml maślanki lub kefiru
szczypta soli

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać dwa rodzaje mąki z kaszą gryczaną, solą i 250 ml maślanki, następnie dodać starte jabłka, jeżeli ciasto jest zbyt gęste dolać maślanki. Ciasto odstawić na 5 minut. W tym czasie rozgrzać teflonową patelnię posmarowaną tłuszczem i smażyć racuchy na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	1025g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	172kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1763kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (1025g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
87%	27%	123%	126%
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.

Kokardki Serowe

Składniki:

300 g makaronu kokardki
100 ml mleka
125 ml śmietany kremówki
50 g startego parmezanu
1 ząbek czosnku
sól
pieprz biały
tymianek

Śmietanę wymieszać z mlekiem, solą, pieprzem i roztartym w dłoniach parmezanem, dodać pokrojony na cienkie plasterki czosnek. Makaron ugotować al dente, odcedzić, do makaronu wlać sos i podgrzewać mieszając, aż sos zgęstnieje w makaronie.

Masa potrawy w gramach	1030g
Ilość porcji	1
Ilość osób	1
Wartość odżywcza 100g w kcal	171kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	1761kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (343g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
87 %	96%	135%	84%
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