

EKO-FOOD

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

Pizza podpłomyk z parmezanem

Składniki na podpłomyki:

300 g mąki

150 ml wody

1/3 łyżeczki soli

15 ml oliwy

Mąkę zagnieść z ciepłą wodą, solą i oliwą, aż do uzyskania jednolitego, miękkiego i elastycznego ciasta. Z ciasta uformować kulę, oprószyć mąką i odstawić na 20 minut przykryte kuchenną ściereczką. Rozwałkować na 2 placki grubości ok. 3mm.

Składniki na obłożenie:

100 g parmezanu

50 g czarnych oliwek

3 ząbki czosnku

łyżeczka bazylii lub garść listków świeżej bazylii

20 ml oliwy z oliwek

sól gruboziarnista

Oliwki pokroić na plasterki. Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać oliwą i bazylią. Podpłomyki umieścić na blasze wysypanej mąką. Posmarować oliwą z czosnkiem i bazylią. Parmezan pociąć na płatki za pomocą obieraczki do warzyw i posypać nim podpłomyki. Piec w temperaturze 250st.C przez ok. 8-10 minut.

Masa potrawy w gramach	650g
Ilość sztuk	2
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	285kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	926kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
46,5 %	53,5%	64,5%	41%
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