

EKO-FOOD

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

Racuchy pełnoziarniste

Składniki:

150 g mąki pszennej graham
50 g mąki pszennej poznańskiej
10 g zarodków pszennych
400 g jabłek
250-300 ml maślanki lub kefiru
szczypta soli

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać dwa rodzaje mąki z zarodkami pszennymi, 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	910g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	132kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	399kcal

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (303g).		
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20%	8%	31%	27%
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.

Racuchy z dynią

Składniki:

100 g mąki pszennej graham

100 g mąki pszennej poznańskiej

350 g dyni

50 g pestek dyni

250-300 ml maślanki

szczypta soli

Dynię zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pestki uprażyć na suchej patelni, a następnie nieco rozdrobnić w blenderze.

Wymieszać dwa rodzaje mąki z pestkami dyni, solą i 250 ml maślanki, następnie dodać startą dynię, 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	900g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	149kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	447kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (300g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
22%	18%	38%	25%
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.

Wytrawne racuchy pełnoziarniste z cukinią

Składniki:

100 g mąki pszennej graham

100 g mąki pszennej poznańskiej

350 g cukinii

50 g szalotek

250 ml maślanki

sól

pieprz

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, posolić, wymieszać i po kilku minutach odcisnąć z nadmiaru soku. Szalotki bardzo drobno pokroić.

Wymieszać dwa rodzaje mąki z cukinią, szalotkami, solą, pieprzem i 200 ml maślanki, odstawić na 5 minut, następnie wymieszać i jeżeli ciasto jest zbyt gęste dolać maślanki.

Rozgrzać teflonową patelnię posmarowaną tłuszczem i smażyć racuchy na złoty kolor z dwóch stron.

Masa potrawy w gramach	850g
Ilość sztuk	9
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	122kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	346kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (283g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17 %	7%	29%	23%

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