

EKO-FOOD

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

Kotlety z kaszy jaglanej z selerem

Składniki:

100 g kaszy jaglanej

150 g cebuli

100 g selera

sól

pieprz czarny

bułka tarta

olej do smażenia (ok.20ml)

Kaszę ugotować na miękko, może być nawet rozgotowana. Na 1 część objętości kaszy zagotować trzy części wody. Wodę zagotować, lekko osolić, dodać łyżkę oleju lub masła, wsypać kaszę i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 20-25 minut. Selera zetrzeć na drobnej tarce. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju, dodać selera i dusić pod przykryciem kilka minut. Cebulę z selerem dodać do ostudzonej kaszy, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Jeżeli masa jest mało lepka, można rozgnieść ją tłuczkiem do ziemniaków lub zagnieść dłonią jak ciasto. Lepić małe kotleciki, obtaczać w tartej bułce i smażyć z dwóch stron na małym ogniu.

Masa potrawy w gramach	700g
Ilość sztuk	14
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	125kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	290kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (233g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
%	%	%	%
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.

Placuszki z kaszy kukurydzianej

Składniki:

250 ml mleka 2%

250 ml wody

150 g kaszy kukurydzianej

100 g bułki tartej

sól

olej do smażenia (15 ml)

Kaszę wymieszać z osolonym mlekiem i wodą, gotować mieszając, aż kasza wchłonie cały płyn. Odstawić do wystygnięcia. Zastyglą masę dokładnie wymieszać, lepić małe kuleczki, obtaczać w tartej bułce, spłaszczać i smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Podawać z warzywami..

Masa potrawy w gramach	765g
Ilość sztuk	12
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	160kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	409kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (255g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
20 %	14%	25%	26%

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.

Placek rumuńskiego pasterza

Składniki:

170 g kaszy kukurydzianej

500 ml wody

100 g bryndzy

sól

10 g masła

Wodę zagotować, osolić, wsypać kaszę, gotować na małym ogniu mieszając, aż zgęstnieje, zdjąć z ognia, wymieszać z masłem i odstawić na 15 minut. Na talerz pokruszyć połowę bryndzy, na ser wyłożyć gorącą kaszę i posypać pozostałą bryndzą. Podawać z kwaśnym mlekiem.

Masa potrawy w gramach 780g

Ilość porcji 3

Ilość osób 3

Wartość odżywcza 100g w kcal 110kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 286kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (260g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14%	11%	18%	17%

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.

Placek pasterski z papryką

Składniki:

170 g kaszy kukurydzianej

500 ml wody

400 g czerwonej papryki

200 g cebuli

natka pietruszki

sól

pieprz

20 ml oleju

Wodę zagotować, osolić, wsypać kaszę, gotować na małym ogniu mieszając, aż zgęstnieje, zdjąć z ognia i odstawić na 15 minut. Paprykę pokroić w cienkie paski. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na oleju, dodać paprykę i podsmażyć, aż papryka zmięknie, doprawić solą, pieprzem i natką pietruszki. Talerz posmarować odrobiną oleju, wyłożyć na niego gorącą kaszę, na kaszę wyłożyć paprykę z cebulą, podawać.

Masa potrawy w gramach	1290g
Ilość porcji	4
Ilość osób	4
Wartość odżywcza 100g w kcal	78kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	251kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (323g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
12,5%	8%	11%	16%
AUTOR:	Dorota Kasprovicz		

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