

EKO-FOOD

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

Naleśniki gryczane z jabłkami

Składniki:

100 g mąki gryczanej

50 g mąki pszennej

250 ml mleka

100 ml wody

10 g masła

szczypta soli

350 g jabłek

Mąkę gryczaną i pszenną dokładnie wymieszać z mlekiem, stopionym masłem i solą. Odstawić na 10 minut. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce na plasterki. Ciasto naleśnikowe ponownie przemieszać, jeżeli jest zbyt gęste dolać wody. Ciasto wymieszać z jabłkami. Naleśniki smażyć na średnim ogniu z dwóch stron. Podawać z kwaśną śmietaną i cukrem pudrem.

Masa potrawy w gramach	860g
Ilość sztuk	6
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	112kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	481kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (430g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24%	17%	34%	29%
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

EKO-FOOD

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

Naleśniki z pomarańczami i rumem

Składniki:

250 g pomarańczy

30 g cukru

50 g masła

15 ml rumu lub koniaku

szczypta mielonych goździków

5-6 naleśników

Pomarańczę sparzyć, zetrzeć na tarce pomarańczową część skórki. Pomarańczę przekroić na pół, z 1 połowy wycisnąć sok, drugą połowę pokroić na cienkie plasterki. Na patelni rozpuścić masło, dodać cukier, sok z pomarańczy oraz skórkę, podgrzewać mieszając, aż cukier się rozpuści, następnie wlać rum i dodać szczyptę mielonych goździków, podgrzewać kolejne 2-3 minuty, następnie zwiększyć płomień i dodać plastry pomarańczy, smażyć ok. 1 minutę. Na każdy naleśnik położyć plaster pomarańczy i sos, następnie złożyć naleśniki na pół i ponownie na pół. Naleśniki podgrzewać na patelni w pozostałym sosie pomarańczowym.

Masa potrawy w gramach	645g
Ilość sztuk	6
Ilość porcji	3
Ilość osób	3
Wartość odżywcza 100g w kcal	178kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	382kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
19%	26%	15%	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.

Naleśniki z truskawkami i korzeniami

Składniki:

350 g truskawek

35 g cukru

mielone goździki

mielone ziele angielskie

imbir świeży lub sproszkowany

10 g masła

4 naleśniki

Truskawki pokroić na ćwiartki, ok. 100g rozgnieść widelcem. W rondlu rozpuścić masło, dodać cukier, truskawki i przyprawy. Gotować kilka minut. Podawać z gorącymi naleśnikami lub smarować sosem naleśniki, składać je na cztery części i podsmażyć na maśle, polewając dodatkową porcją sosu.

Masa potrawy w gramach	595g
Ilość sztuk	4
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	125kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	372kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (298g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
18,5 %	14%	18,5%	22,5%
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.

Naleśniki z jabłkami i rozmarynem

Składniki:

170 g maki pszennej

300 ml mleka

5 g masła

szczypta soli

Mleko, mąkę, sól i stopione masło zmiksować, tak, aby nie było grudek.

Na teflonowej patelni smażyć cienkie naleśniki.

Składniki na nadzienie:

600 g jabłek

15 g miodu

10 g masła

1 łyżeczka cynamonu

pół łyżeczki posiekanego rozmarynu

Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne i pociąć na plasterki.

Na patelni rozpuścić masło wraz z miodem, cynamonem i rozmarynem, dodać jabłka i smażyć kilka minut. Gorące jabłka nakładać na naleśniki i podawać np. ze śmietaną lub gęstym jogurtem.

Masa potrawy w gramach	1100g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	116kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	256kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (220g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13%	8%	14,5%	16,5%
AUTOR:	Dorota Kasproicz		

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.

Naleśniki z korzennymi śliwkami

Składniki:

170 g maki pszennej

300 ml mleka

5 g masła

szczypta soli

Mleko, mąkę, sól i stopione masło zmiksować, tak, aby nie było grudek.

Na teflonowej patelni smażyć cienkie naleśniki.

Składniki na nadzienie:

600 g śliwek węgierok

15 g miodu

15 g cukru

sok z cytryny

10 g masła

1 łyżeczka przyprawy do piernika

Śliwki przekroić na połówki i wypestkować, pokroić na plasterki. Na patelni rozpuścić masło z miodem i przyprawą do piernika, dodać śliwki i smażyć kilka minut, pod koniec smażenia można doprawić sokiem z cytryny. Gorące śliwki nakładać na naleśniki, składać na pół i podać z dodatkiem śmietany lub jogurtu greckiego.

Masa potrawy w gramach	1120g
Ilość sztuk	10
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	118kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	263kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (224g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13 %	8%	15,5%	17%
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