

EKO-FOOD

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

Kasza jaglana zapiekana z jabłkami

Składniki:

150 g kaszy jaglanej
250 ml mleka i 250 ml wody
600 g winnych jabłek np. szara reneta
100 g suszonych śliwek lub 200 g świeżych
25 g cukru
150 ml śmietany
cynamon
sól
masło

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, może być nawet lekko niedogotowana. Jabłka obrać i pokroić w cienkie plasterki. Śliwki pokroić na paseczki. Jabłka i śliwki przesmażyć z dodatkiem masła, cukru i cynamonu. Naczynie żaroodporne natłuścić. Dno naczynia wyłożyć połową kaszy, na kaszy ułożyć jabłka i przykryć je pozostałą kaszą. Całość w miarę równomiernie polać śmietaną. Naczynie przykryć i zapiekać 20 minut w 180st.C.

Masa potrawy w gramach	1525g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	109kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	333kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (305g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5 %	13%	13%	21%
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.

Kasza jaglana zapiekana ze śliwkami

Składniki:

150 g kaszy jaglanej
250 ml mleka i 250 ml wody
600 g śliwek węgerek
100 g rodzynek
25 g cukru
150 ml śmietany
cynamon
sól
masło

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, może być nawet lekko niedogotowana. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie, odcedzić, gdy zmiękną. Śliwki wypestkować i pokroić na ćwiartki. Śliwki przesmażyć z dodatkiem rodzynek, masła, cukru i cynamonu. Naczynie żaroodporne natłuścić. Dno naczynia wyłożyć połową kaszy, na kaszy ułożyć śliwki i przykryć je pozostałą kaszą. Całość w miarę równomiernie polać śmietaną. Naczynie przykryć i zapiekać 20 minut w 180 st.C.

Masa potrawy w gramach	1525g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	108kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	330kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (305g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5%	13%	14%	20,5%
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.

Kasza jaglana z orzechami i miodem

Składniki:

100 g kaszy jaglanej

200 ml mleka

175 ml wody

szczypta soli

40 g miodu

70 g orzechów włoskich

70 g migdałów

100 g daktyli

30 g masła

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, ale ugotowana. Jeżeli kasza jest zbyt twarda, należy przykryty garnek wstawić do ciepłego piekarnika na 20 minut. Migdały namoczyć w gorącej wodzie lub mleku a następnie obrać. Migdały, orzechy włoskie i daktyle posiekać. Miód rozpuścić z masłem, dodać bakalie i kaszę jaglaną, wymieszać. Można podawać zarówno na ciepło jak i na zimno ze śmietaną lub greckim jogurtem.

Masa potrawy w gramach	785g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	265kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	416kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (157g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
21%	33%	19%	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.

Kasza jaglana z suszonymi owocami

Składniki:

100 g kaszy jaglanej
200 ml mleka 2%
175 ml wody
szczypta soli
łyżka masła
20 g miodu
50 g rodzynek
50 g śliwek suszonych
50 g suszonych moreli
50 g orzechów włoskich
30 g masła

Mleko zagotować z wodą, łyżką masła i szczyptą soli. Do wrzątku wsypać kaszę, gotować pod przykryciem na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasza powinna być sypka, ale ugotowana. Jeżeli kasza jest zbyt twarda, należy przykryty garnek wstawić do ciepłego piekarnika na 20 minut. Rodzynki namoczyć w gorącej wodzie, gdy zmiękną odcedzić. Orzechy włoskie posiekać. Śliwki i morele pokroić w cienkie paseczki. Miód rozpuścić z masłem, dodać bakalie i kaszę jaglaną, wymieszać. Można podawać zarówno na ciepło jak i na zimno ze śmietaną lub greckim jogurtem.

Masa potrawy w gramach	725g
Ilość porcji	5
Ilość osób	5
Wartość odżywcza 100g w kcal	194kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	281kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (145g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
14 %	20%	11,5%	12,5%
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.

Kasza jaglana z truskawkami

Składniki:

100 g kaszy jaglanej

350 g truskawek

30 g cukru

10 ml oleju

sól

Kaszę ugotować na sypko, w osolonej wodzie z dodatkiem oleju (1 część kaszy 2 części wody). Truskawki pokroić na ćwiartki, wymieszać z cukrem i zagotować. Kaszę wyłożyć na talerz i połączyć truskawkami

Masa potrawy w gramach 740g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 88kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 326kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (370g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
16,5%	10%	13%	21,5%

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.

Kasza kuskus z truskawkami

Składniki:

100 g kaszy kuskus

100 ml mleka

5 g masła

sól

350 g truskawek

Mleko zagotować z masłem i szczyptą soli, gorącym mlekiem zalać kaszę, dopełnić gorącą wodą. Truskawki pokroić na ćwiartki, wymieszać z cukrem i zagotować. Gotową kaszę połączyć truskawkami.

Masa potrawy w gramach	755g
Ilość porcji	2
Ilość osób	2
Wartość odżywcza 100g w kcal	70kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	266kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (378g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5 %	5,5%	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.

Kasza jaglana z jagodami

Składniki:

100 g kaszy jaglanej

150 ml mleka

5 g masła

200 g jagód

sól

W garnku zagotować mleko z wodą, solą i masłem, wsypać opłukaną kaszę i ugotować na sypko (1 część kaszy na 2 części płynu). Jagody rozgnieść z cukrem widelcem, można zagotować, ale nie trzeba. Ugotowaną gorącą lub wystudzoną kaszę połączyć jagodami.

Masa potrawy w gramach 655g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 82kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 270kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (328g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
13,5%	8%	17%	17,5%

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.

Kasza manna zapiekana z jagodami

Składniki:

500 g jagód

250 g kaszy manny

1 l mleka 3,2%

175 g cukru (50 g do kaszy, 125 g do jagód)

10 g masła

sól

Jagody zagotować z cukrem. Kaszę wsypać do mleka osolonego szczyptą soli, dodać łyżeczkę masła i gotować na małym ogniu, aż kasza zmięknie. Pozostałym masłem wysmarować naczynie żaroodporne. Cukier dodać do kaszy, wymieszać. Kaszę rozprowadzić równomiernie w naczyniu żaroodpornym, polać jagodami. Zapiekać w 180st.C przez ok. 45 minut.

Masa potrawy w gramach	1935g
Ilość porcji	6
Ilość osób	6
Wartość odżywcza 100g w kcal	148kcal
Wartość odżywcza 1 porcji w kcal	478kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (323g).

kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
24 %	17%	24%	30%
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