

EKO-FOOD

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

Zielone szparagi w sosie śmietanowym z zielonym pieprzem

Składniki:

500 g zielonych szparagów
150 ml śmietany
5 g ziaren zielonego pieprzu z zalewy
1 ząbek czosnku
5 g masła
gałka muszkatołowa
mąka pszenna ok.5g
sól

Szparagi gotować na parze 4-5 minut. Na patelni rozpuścić masło, dodać rozgnieciony czosnek, zmiażdżone ziarna pieprzu, sól, gałkę muszkatołową i 2 szczypty mąki, podsmażyć delikatnie, tak, aby czosnek się nie przypalił, następnie wlać śmietanę i gotować aż sos zgęstnieje. Do sosu włożyć szparagi, dokładnie je w nim obtoczyć i podawać. Doskonały dodatek do ziemniaków.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 665g |
| Ilość porcji | 3 |
| Ilość osób | 3 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 67kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 149kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (222g).

| | | | |
|-------------|----------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 7 % | 15% | 10% | 3% |

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.

Szparagi zapiekane z serem

Składniki:

300 g zielonych szparagów

100 g żółtego sera

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

Szparagi oczyścić i ugotować na parze. Ser zetrzeć na tarce. Ugotowane szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, doprawić solą, pieprzem i czosnkiem, posypać starym serem i zapiec w piekarniku pod grillem, aż ser zacznie się rumienić.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 405g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 97kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 197kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (203g).

| | | | |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 10 % | 18,5% | 31,5% | 1% |
| 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.

Szparagi z serem pleśniowym

Składniki:

300 g zielonych szparagów

100 g sera pleśniowego np. brie

sól

pieprz

czosnek granulowany

Szparagi oczyścić i ugotować na parze. Ser pokroić na plasterki. Ugotowane szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, doprawić solą, pieprzem, na szparagach ułożyć plastry sera, posypać czosnkiem granulowanym i zapiec w piekarniku pod grillem, aż ser zacznie się rumienić.

Masa potrawy w gramach 400g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 103kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 206kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (200g).

| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
|-------------|----------------|---------------|--------------------|
| 10,5 % | 22,5% | 24% | 1% |

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.

Szparagi z Gorgonzolą

Składniki:

300 g zielonych szparagów

30 g sera Gorgonzola

100 g śmietany kremówki

sól

pieprz

Ser pokruszyć i dodać do śmietany, podgrzewać mieszając, aż ser częściowo się rozpuści, doprawić solą i pieprzem. Szparagi oczyścić i ugotować na parze. Ser pokroić na plasterki. Ugotowane szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, połączyć sosem i zapiec pod grillem.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 430g |
| Ilość porcji | 2 |
| Ilość osób | 2 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 106kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 229kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (215g).

| | | | |
|-------------|----------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 11,5 % | 28% | 15,5% | 1,5% |

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.

Szparagi pod beszamelem

Składniki:

500 g szparagów białych

30 g masła

30 g mąki

300 ml mleka

sól

pieprz biały

gałka muskatołowa

sok z cytryny

Szparagi obrać z części niejadalnych i ugotować na parze. W rondlu rozpuścić masło, wsypać mąkę i podsmażyć, zasmażkę rozprowadzić w małej ilości mleka, cały czas mieszając, wlewać mleko cienkim strumieniem, sos doprawić solą, gałką muskatołową, białym pieprzem i kilkoma kroplami soku z cytryny. Szparagi ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać sosem i zapiec w piekarniku.

Masa potrawy w gramach 865g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 66kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 287kcal

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (433g). | | | |
|--|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 14,5% | 22,5% | 24% | 8,5% |
| 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.

Szparagi w sosie cytrynowym

Składniki:

500 g szparagów białych

50 g masła

pół cytryny (40g)

sól

pieprz biały

gałka muskatołowa

koperek

Cytrynę sparzyć, zetrzeć żółtą część skórki na tarce o małych oczkach. Szparagi obrać z części niejadalnych i ugotować na parze. W rondlu rozpuścić masło, dodać skórkę i sok z cytryny, wymieszać i doprawić solą, gałką muskatołową i białym pieprzem. Sosem polać gorące szparagi. Przed podaniem posypać koperkiem.

Masa potrawy w gramach 590g

Ilość porcji 2

Ilość osób 2

Wartość odżywcza 100g w kcal 81kcal

Wartość odżywcza 1 porcji w kcal 240kcal

| Procent GDA w 1 porcji potrawy (295g). | | | |
|--|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 12 % | 29,5% | 12% | 2% |
| 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.

Zupa krem z zielonych szparagów

Składniki:

1 l bulionu warzywnego
500 g zielonych szparagów
200 g ziemniaków
50 g szalotek
gałka muszkatołowa
liście laurowe
ziele angielskie
biały pieprz
15 g masła

Szparagi obrać z części niejadalnych, odciąć czubki i odłożyć, szparagi pokroić na kawałki. Szalotki drobno posiekać. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W garnku rozpuścić masło i zeszklić na nim szalotkę, dodać ziemniaki i szparagi, doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową i pieprzem, smażyć kilka minut mieszając, następnie zalać gorącym bulionem i gotować na małym ogniu 15 minut, następnie zmiksować. Do zupy dodać odłożone wcześniej czubki szparagów, doprawić i gotować ok. 10 minut.

| | |
|---|--------|
| Masa potrawy w gramach | 1765g |
| Ilość porcji | 5 |
| Ilość osób | 5 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 26kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 90kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (353g).

| | | | |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 4,5 % | 4% | 8% | 4% |
| 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.

Napój z rabarbaru

Składniki:

300 g rabarbaru

150 g cukru

100 ml soku z czarnej porzeczki

1 łyżeczka cynamonu

kawałek skórki z cytryny

750 ml wody

Wodę zagotować z cukrem, cynamonem i skórką cytryny. Dodać pokrojony rabarbar, zagotować i odstawić do wystygnięcia. Po wystygnięciu napój przecedzić i wymieszać z sokiem z czarnej porzeczki. Napój schłodzić.

| | |
|---|---------|
| Masa potrawy w gramach | 1300g |
| Ilość porcji | 4 |
| Ilość osób | 4 |
| Wartość odżywcza 100g w kcal | 54kcal |
| Wartość odżywcza 1 porcji w kcal | 176kcal |

Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).

| | | | |
|-------------|----------------|---------------|--------------------|
| kcal | Tłuszcz | Białko | Węglowodany |
| 9 % | 0% | 1% | 16% |

AUTOR: Dorota Kasprowicz

GDA (Guideline Daily Amount – Wskazane Dzielne 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