Zakład Utylizacyjny

Niemarnik

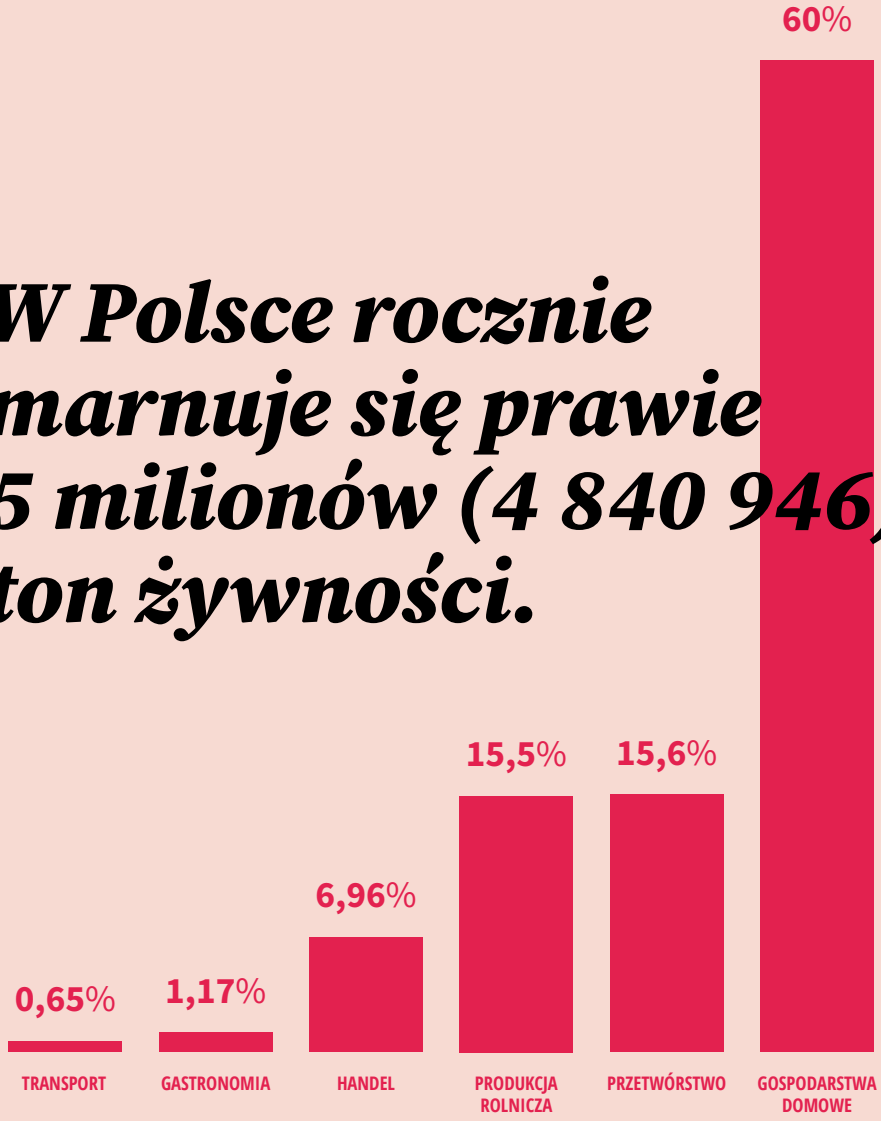
Niemarnik

Rzecz o niemarnowaniu jedzenia
i rozsądnym planowaniu zakupów

Partner merytoryczny

5smaków
pełnia życia

W Polsce rocznie marnuje się prawie 5 milionów (4 840 946) ton żywności.



Tylko 13,2% konsumentów kupuje tzw. samotne banany, czyli te pojedyncze, oderwane od kiści sztuki. Większość badanych nie chodzi na zakupy z listą i kupuje spontanicznie, czyli przyznaje się do zakupu produktów, których wcześniej nie planowało (72,7%). To stanowi jedną z głównych przyczyn wysokiego poziomu marnowania żywności w gospodarstwach domowych. Dodatkowo mniej niż połowa Polaków sprawdza zawartość lodówki przed wyjściem na zakupy (41,9%).

12 sposobów, aby przestać marnować jedzenie:

1. Zawsze planuj swoje posiłki.
2. Rób listy zakupów.
3. Nie chodź głodna/głodny na zakupy.
4. Dokładnie przeanalizuj swoje potrzeby. Sprawdź co masz w lodówce, zanim wyjdziesz na zakupy.
5. Kupuj produkty luzem, być może nie potrzebujesz aż 5 cytryn do jednej herbaty.
6. Gotuj tyle, ile jesteś w stanie zjeść.
7. Produkty z krótkim terminem przydatności do spożycia ustaw z przodu na półce w lodówce.
8. Zostań mistrzem mrożonek.
9. Jeśli nie masz jakiegoś produktu, a potrzebujesz tylko odrobinę, pomyśl czy możesz użyć czegoś w zamian, co akurat jest w Twojej szafce czy lodówce.
10. W weekend zrób przegląd lodówki i stwórz potrawę z wszystkich resztek.
11. Zgłębiaj wiedzę jak prawidłowo i zdrowo przechowywać żywność.
12. Podpisuj słoiki i opakowania, do których przesypujesz przyprawy czy żywność.

***

Zostań mistrzem mrożenia

Mrożenie jedzenia to świetny sposób na bezpieczne przechowanie produktów, których nie zjadamy od razu, lub na gromadzenie zapasów. Produkty gotowane, smażone czy pieczone można bezpiecznie przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętych pojemnikach do czterech dni. Po tym czasie, jeśli nadal nie zostały zjedzone, należy je prawidłowo zamrozić.

1. Jedzenie, które chcesz zamrozić, musi być chłodne, żeby nie rozmrażało pozostałych produktów.
2. Zamrażaj takie porcje, które będziesz w stanie zjeść po rozmrożeniu. Raz rozmrożonego jedzenia nie można ponownie zamrażać! Takie postępowanie powoduje rozwijanie się niezdrowych bakterii w jedzeniu.
3. Zamrażaj w woreczkach z suwakiem, zajmują mniej miejsca. Jeżeli wolisz pojemniki, to najlepiej spiszą się te szklane. Zwróć jednak uwagę, czy szkło wytrzyma niską temperaturę, a później proces rozmrażania.
4. Opisuj woreczki albo pojemniki, żeby wiedzieć co jest w środku i kiedy zostało przyrządzone.
5. Ciasno ułożone mrożonki „chłodzą” swoich sąsiadów.

6. Posmaruj pierogi olejem, zanim je zamrozisz — nie skleją się w opakowaniu.
7. Postaraj się tak zagospodarować przestrzeń w pojemniku, by było w nim jak najmniej powietrza.
8. Nie zamrażaj jedzenia, które jest nieświeże.
9. Dbaj o czystość zamrażalnika, rób regularny przegląd i porządek.
10. Jeśli jest przerwa w dostawie prądu, nie otwieraj przez ten czas zamrażalnika.

Pamiętaj by wszystkie mrożone obiady zjeść w ciągu miesiąca. Dzięki temu mamy pewność, że nie straciły ani trochę ze swoich właściwości odżywczych.

Produkty, których nie mrozimy:

1. Ryby, które spędziły w lodówce kilka dni.
2. Jogurt naturalny, serek wiejski czy śmietana stają się wodniste.
3. Warzywa z dużą zawartością wody tracą świeżość i jędrność.
4. Jajka na twardo stają się gumowate.
5. Mrożone surowe jajka popękają.
6. Sosy na bazie jajka się oddzielą.
7. Pomidory, sałata, kapusta, ogórki, rzodkiewki i seler naciowy.
8. Pomarańcze, grejpfruty, limonki, cytryny, arbuz, melon, kiwi, jabłka oraz winogrona.

Zabłyśnij ciekawostką:

Styropianowe tacki nie nadają się do mrożenia mięsa i ryb — te produkty należy przechowywać w szczelnym woreczku lub pojemniku.

Mięso i ryby powinny być dokładnie oczyszczone, umyte i odciśnięte z wilgoci.

Przed mrożeniem warto poporcjować duże kawałki i usunąć z mięsa tłuszcz, ponieważ może zjełczeć.

Mielone mięso powinno zostać rozmrożone i zjedzone maksymalnie po 2-3 miesiącach od zamrożenia, a w kawałku po około 6 miesiącach. Im większy kawałek mięsa, tym można dłużej go mrozić.

Maliny najlepiej przełożyć do pojemnika lub woreczka, układając jedną warstwę, dzięki temu nie skleją się ze sobą.

Fasolce szparagowej warto przed mrożeniem usunąć końcówki.

Podgrzybki, prawdziwki, maślaki, kozaki, kurki, rydze i kanie, czyli grzyby o zwartym miąższu można mrozić, przy czym przed zamrożeniem należy je pokroić na mniejsze kawałki i zblanszować.

Należy pamiętać, by produkty przed włożeniem do słoika dokładnie osuszyć — po zamrożeniu będą wtedy sypkie, a nie zbite w jedną bryłę.

Lista zakupów

- ☐ Jajka (20 szt.)
- ☐ Pomidory w puszce (400 g, 2 szt.)
- ☐ Przecier pomidorowy (2 szt.)
- ☐ Oliwki zielone (1 słoiczek)
- ☐ Chleb tostowy pszenny
- ☐ Makaron Farfalle (400 g)
- ☐ Mąką (pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, ryżowa) (1kg)
- ☐ Olej do smażenia rzepakowy
- ☐ Pestki słonecznika (100 g)
- ☐ Orzechy włoskie (100 g)
- ☐ Masło orzechowe (1 słoiczek)
- ☐ Czekolada gorzka min. 60% (2 tabliczki)
- ☐ Ryż basmati 1 opakowanie (400 g)
- ☐ Kasza bulgur 1 opakowanie (400 g)
- ☐ Płatki owsiane 1 opakowanie (500 g)
- ☐ Wafle ryżowe (100 g — 1 opakowanie)
- ☐ Cynamon
- ☐ Żelatyna
- ☐ Proszek do pieczenia
- ☐ Cukier, miód lub ksylitol
- ☐ Owoce sezonowe świeże (borówka, truskawka, brzoskwinia, banan, kiwi, malina) lub mrożone
- ☐ Mięso mielone z piersi kurczaka lub drobiowe (400 g)
- ☐ Pierś z kurczaka (500 g)

- ☐ Skyr waniliowy (4 szt.)
- ☐ Twaróg półtłusty (500 g)
- ☐ Kozi ser twardy plastry (1 opakowanie)
- ☐ Ser typu feta (1 opakowanie)
- ☐ Masło (1 szt.)
- ☐ Mleczko kokosowe (500 ml)
- ☐ Łosoś wędzony (150 g)
- ☐ Boczek plastry (1 opakowanie)

- ☐ Rukola (100 g — 1 opakowanie)
- ☐ Mix sałat (200 g lub sałata lodowa 2 szt.)
- ☐ Buraki gotowane (500 g — 1 opakowanie)
- ☐ Szczypior
- ☐ Rzodkiewka
- ☐ Marchew (5 szt.)
- ☐ Pietruszka korzeń (5 szt.)
- ☐ Papryka (1 szt.)
- ☐ Ziemniaki (1 kg)
- ☐ Jabłka (5 szt.)
- ☐ Pomidory koktajlowe (500 g)
- ☐ Cebula (6 szt.)
- ☐ Czosnek (1 główka)
- ☐ Świeże zioła (bazylia, pietruszka lub inne ulubione)

Masz już wszystko, czego potrzebujesz do przygotowania posiłków w nadchodzącym tygodniu.

Jak z Twoim apetytem? Wierzymy, że jest przede wszystkim zdrowy.

Poniżej znajdziesz przepisy posiłków wraz z listą zakupów, na cały tydzień:
Porcje dla 2 osób

Poniedziałek

1. Jajecznica na boczku, tost pszenny, papryka

Plasterek boczku (ok 10 gramów) i paprykę (50 gr) podsmaż na łyżeczce oleju (rozprowadź ją po patelni pędzelkiem). Po ok 2 min dodaj 4 rozbełtane jajka. Doprowadź do preferowanej przez Ciebie konsystencji. Na koniec dopraw solą, pieprzem i/lub innymi ulubionymi przyprawami.

Jedz z podgrzanym na chrupko pieczywem tostowym (po 2 kromki na osobę). Dodaj rukolę, pomidor czy inne ulubione warzywa.

Wartości odżywcze dla 1 osoby:

Białko: 33,8 g Węglowodany: 46 g Tłuszcze: 29,5 g Kcal: 305

2. Farfalle bolognese z mieloną piersią z kurczaka

Średnią cebulę, 3 ząbki czosnku posiekaj w małą kostkę. Umyj i obierz 1 marchewkę i 1 pietruszkę, pokrój w kostkę lub talarki.

W średniej wielkości garnku wstaw około 3 litry wody. Wodę osól po zagotowaniu, makaron (250 g) gotuj wg instrukcji na opakowaniu.

Podsmaż krótko cebulę oraz czosnek na 2 łyżeczkach oleju, dodaj mięso (200 g czyli połowę opakowania a po 2 min marchewkę i pietruszkę. Całość smaż na średnim ogniu cały czas mieszając, po ok 5 min podlej łyżką wody i przykryj. Duś kilka minut, dodaj pomidory w puszce (400 g), przecier (30 g), zagotuj. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (np. bazylia, tymianek, rozmaryn, oregano). Podawaj z ugotowanym makaronem (120 g czyli połową).

Wartości odżywcze dla 1 osoby:

Białko: 35 g Węglowodany: 55 g Tłuszcze: 9 g Kcal: 450

3. Sernik na zimno z owocami

Żelatynę (2 łyżki rozpuść w 70 ml gorącej wody). Skyr waniliowy (2 szt) i mleczko kokosowe (100 ml) połącz z dowolnym słodzikiem (2 łyżeczkami miodu, cukru czy ksylitolu), rozmieszaj energicznie rózgą lub mikserem. Do letniej żelatyny dodaj łyżkę powstałej masy, rozmieszaj. Następnie połącz całość mieszając, aby nie powstały grudki. Masę przełożyć do 2 pucharków. Wstawić do lodówki na minimum 2 godziny. Jedz z ulubionymi sezonowymi owocami lub musem owocowym, w zależności od ich dostępności.

Wartości odżywcze dla 1 osoby (wersja z miodem i świeżymi owocami):

Białko: 16,5 g Węglowodany: 66 g Tłuszcze: 5 g Kcal: 350

4. Placuszki twarogowe

Twaróg (100 g) rozgnieć widelcem. Połącz 2 jajka, 50 g mąki, 100 ml mleka, twaróg z 2 łyżeczkami miodu, cukru czy ksylitolu. Dodaj łyżeczkę proszku do pieczenia i cukru lub aromatu waniliowego.

Smaż małe placuszki na patelni, którą tradycyjnie posmarujesz olejem. Możesz podać z cukrem pudrem i/lub owocami

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 18,5 g Węglowodany: 39,5 g Tłuszcze: 15 g Kcal: 370

Wtorek

1. Kajzerka pełnoziarnista z masłem, burakiem, kozim serem, rukolą i prażonymi pestkami słonecznika

Połącz wszystkie składniki w ulubiony sposób.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 20,5 g Węglowodany: 56 g Tłuszcze: 20 g Kcal: 493

2. Kurczak w sosie słodko-pikantnym, ryż basmati, warzywa

Ryż (100 g) ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Odkrój dwa kawałki piersi (po ok 125 g). Pozostałą część pokrój w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obierz, skórki wraz z resztami piersi zalej 200 ml wody, postaw na mały ogień. W te sposób uzyskasz wywar do podlania sosu. W kostkę pokrój chilli, cebulę, czosnek. Warzywa pokrój w słupki. Smaż z kurczakiem kilka minut. Podlej wywarem przez sitko. Duś przez 2–3 minuty. Podlej 150 ml mleczka kokosowego. Dopraw do smaku solą, pieprzem, i łyżeczką cukru. Podawaj z ryżem

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 26,5 g Węglowodany: 54 g Tłuszcze: 20 g Kcal: 505

3. Czekoladowo-orzechowy pudding

50 g płatków owsianych zalej taką ilością wrzątku aby woda zakryła płatki. Po minimum 10 min zblenduj płatki z 2 łyżkami masła orzechowego, rozpuszczoną gorzką czekoladą (40 g) i skyrem waniliowym (200 g). Wstaw do lodówki, udekoruj ulubionymi owocami, startą czekoladą, orzechami

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 19,5 g Węglowodany: 56,5 g Tłuszcze: 21 g Kcal: 481

4. Wafle ryżowe, twaróg ze szczypiorkiem

Twarożek (200 g) połącz z 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Rzodkiewkę i szczypiorek pokrój i dodaj do twrożku. Dopraw solą i pieprzem.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 18,5g Węglowodany: 28,5g Tłuszcze: 5g Kcal: 228

Środa

1. Placuszki z jabłkiem i cynamonem

Połącz 2 jajka, 50 g mąki, 100 ml mleka, pokrojone w kostkę jabłko, cynamon z 2 łyżeczkami miodu, cukru czy ksylitolu. Dodaj łyżeczkę proszku do pieczenia. Smaż na małe placuszki, którą tradycyjnie posmarujesz olejem. Udekoruj cząstkami jabłka i cukrem pudrem.

Porcja dla 1 osoby:

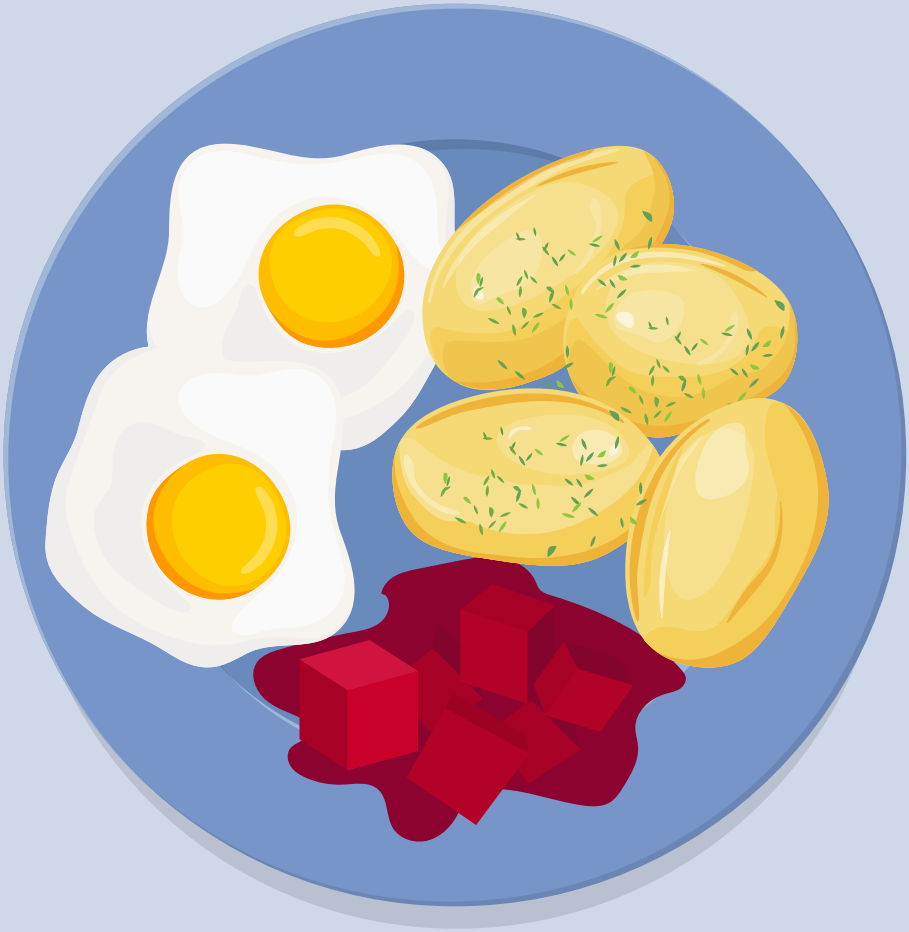
Białko: 11 g Węglowodany: 43 g Tłuszcze: 12 g Kcal: 320

2. Jajko sadzone, ziemniaki z wody, buraczki

Obierz ziemniaki (400 g), pokrój i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Buraki które już wczoraj pokroiłeś w kostkę podduś na patelni z miodem. Smaż jajka sadzone (po 2 szt./os) na łyżeczce oleju połączonej z łyżeczką masła. Dopraw solą i pierzem, najlepiej świeżo mielonymi.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 18,5g Węglowodany: 49,5g Tłuszcze: 22,5g Kcal: 465



3. Ryż na mleku z owocami

Na małym ogniu ugotuj ryż (120 g) w mieszance mleka i wody (po 200 ml). Dodaj łyżkę ulubionego słodzika (miód, cukier, ksylitol). Podawaj na ciepło z ulubionymi owocami

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 10,5 g Węglowodany: 83 g Tłuszcze: 4 g Kcal: 393

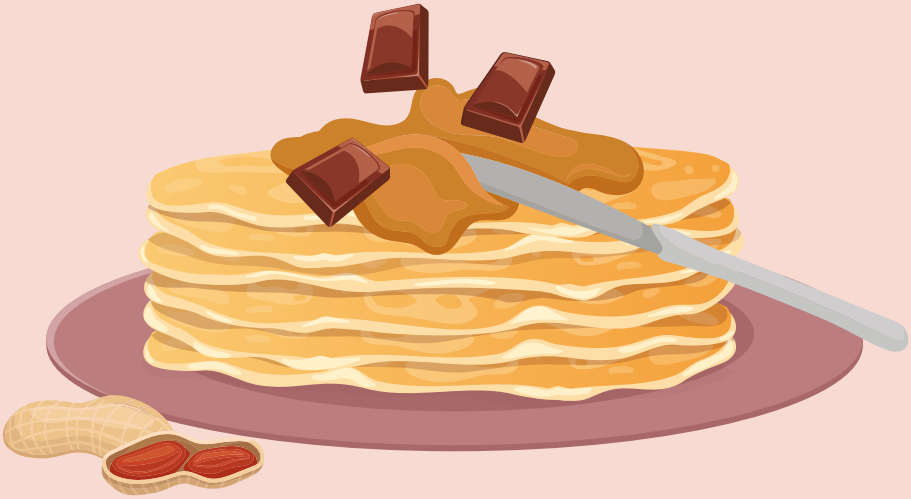
4. Sałatka makaronowa z oliwkami, fetą

Fetę pokrój w kosteczki, oliwki krój na pół. Pomidorki koktajlowe również pokrój na połówki. Makaron (2/3 ugotowanego uprzednio) wymieszaj z oliwą z oliwek oraz pozostałymi składnikami. Dopraw solą i pieprzem oraz ulubionymi świeżymi ziołami.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 13,5g Węglowodany: 27,5g Tłuszcze: 25g Kcal: 398

Czwartek



1. Naleśniki z masłem orzechowym i gorzką czekoladą

2 Jajka roztrzep mikserem bądź ręcznie z mlekiem połączonym 50/50 z wodą — 1,5 szklanki (375 ml) i mąką 1 szklanka (250 g). Dodaj szczyptę soli. Smaż cienkie naleśniki (uzyskasz ok 8 szt.). Podawaj posmarowane masłem orzechowym i oprószone posiekaną czekoladą. Możesz udekorować malinami i/lub cukrem pudrem

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 28g Węglowodany: 103g Tłuszcze: 26g Kcal: 770

2. Kaszotto z kaszy bulgur z oliwą z oliwek, suszonym pomidorem marchewką, pietruszką, papryką i fetą

Kaszę (120 g) ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu. Warzywa (2 marchewki, 2 pietruszki) obierz, obierki wstaw na wywar. 1 marchewkę i 1 pietruszkę pokrój w talarki, zalej małą ilością wody, zagotuj. Dodaj odsączony wywar.

Pozostałą marchewkę, pietruszkę oraz paprykę i suszony pomidor pokrój w słupki. Podsmaż z cebulą i czosnkiem pokrojonymi w kostkę. Dodaj ugotowaną i odsączoną kaszę, smaż przez 3-4 minuty całość ciągle mieszając. Dodaj kilka łyżeczek oliwy i oleju z suszonych pomidorów. Podawaj z fetą oraz ulubionymi ziołami proponuję natkę pietruszki.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 13 g Węglowodany: 55,5 g Tłuszcze: 22.5 g Kcal: 457

3. Zupa krem pomidorowa z makaronem

W międzyczasie do gotujących się warzyw dodaj puszkę pomidorów(400 g) i przecier pomidorowy(20 g). Zagotuj, zblenduj ręcznym blenderem. Dopraw solą i pieprzem, dodaj opcjonalnie 2 łyżki słodkiej śmietanki czy mleczka kokosowego. Podaj z ulubionymi ziołami np. natkę pietruszki i bazylię.

Porcja dla 1 osoby:

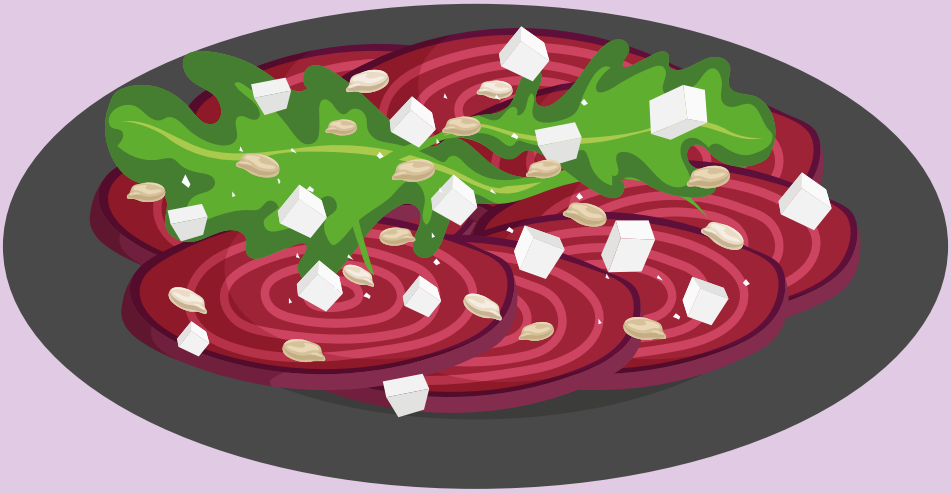
Białko: 4 g Węglowodany: 5 g Tłuszcze: 25 g Kcal: 156

4. Carpaccio z buraka z rukolą, prażonymi pestkami słonecznika, serem feta, orzechami włoskimi i oliwą z oliwek

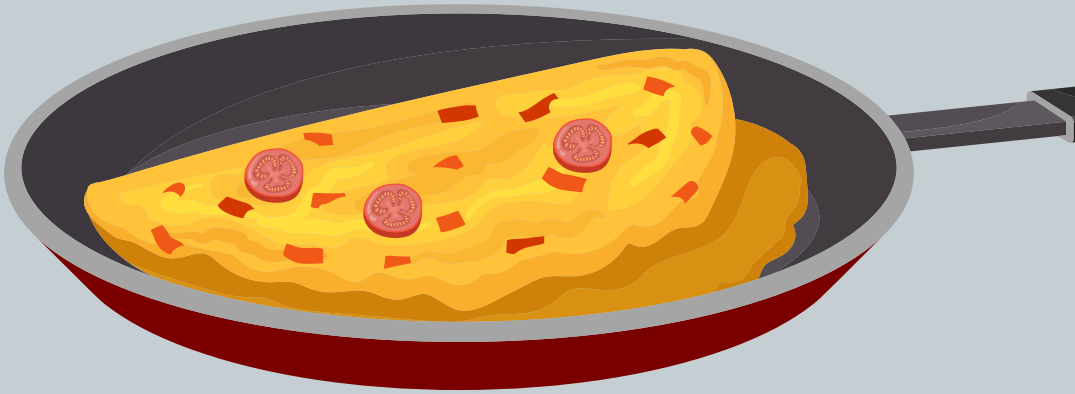
Ułóż na talerzu plastry uprzednio pokrojonego buraka. Dopraw solą i pieprzem, najlepiej świeżo mielonymi. Na carpaccio z buraka ułóż rukolę, posyp pestkami, fetą oraz ulubionymi przyprawami. Opcjonalnie możesz dodać orzechy włoskie

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 10 g Węglowodany: 11 g Tłuszcze: 23 g Kcal: 283



Piątek



1. Omlet jajeczny

Na patelni podsmaż pokrojoną w słupki paprykę, pomidorki koktajlowe, i 2-3 pokrojone w paski suszone pomidory. 2 Jajka rozbełtaj energicznie rózgą, dodaj szczyptę mąki, sól, pieprz, odrobinę mleka, ponownie zamieszaj. Masę wylej na patelnię z warzywami.

Smaż pod przykryciem na małym ogniu, aż górna warstwa zetnie się. Na 1 połowę omleta ułóż rukolę, przykryj 2 częścią omleta łamiąc go na pół. Pierwszy omlet za Tobą, czas usmażyć drugi. Jeśli masz bardzo dużą patelnię możesz usmażyć od razu porcję dla 2 osób

Porcja dla 1 osoby:

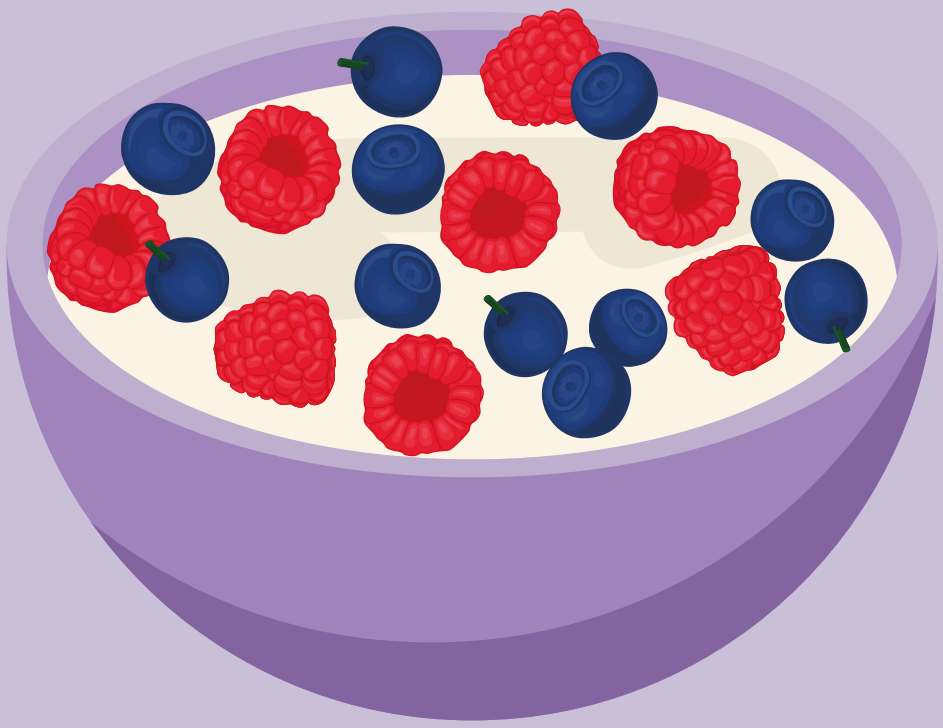
Białko: 16 g Węglowodany: 16,5 g Tłuszcze: 20,5 g Kcal: 300

2. Zielona sałata z wędzonym łososiem

Mix sałat połącz z wędzonym łososiem (150 g), rukolą, pestkami słonecznika, pomidorkami koktajlowymi. Sos zrób łącząc 2 łyżki oliwy z łyżeczką miodu, odrobiną soku z cytryny i 2 łyżkami wrzątku. Dopraw świeżo mielonym pieprzem i solą.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 22 g Węglowodany: 19,5 g Tłuszcze: 21 g Kcal: 398



3. Pudding owsiany z owocami

Płatki owsiane (80 g) zalej do ich wysokości wrzątkiem. Po ok 10 min dodaj jogurt naturalny (100 ml), mleczko kokosowe (100ml) i 2 łyżeczki słodziku (miód, cukier bądź ksylitol). Zblenduj, odstaw do lodówki na min 2 h. Podaj z ulubionymi owocami.

Porcja dla 1 osoby:

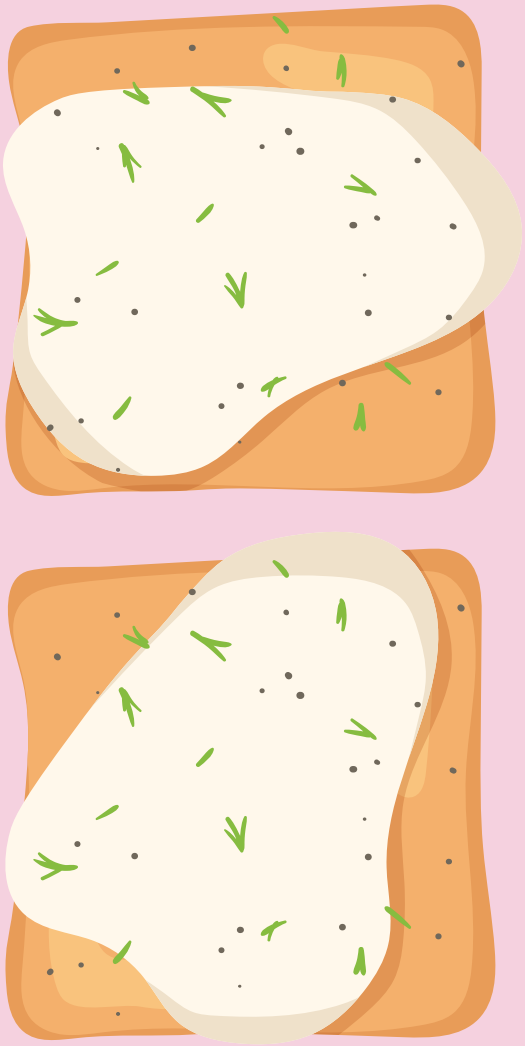
Białko: 9g Węglowodany: 63g Tłuszcze: 13g Kcal: 398

4. Tosty z kozim serem

Pieczywo przygotuj w tosterze bądź piekarniku. Nałóż kozi ser.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 20,5 g Węglowodany: 39,5 g Tłuszcze: 18 g Kcal: 409



Sobota

1. Kajzerka pełnoziarnista, z masłem, twarożek ze szczypiorkiem

Idź rano po świeże kajzerki, twarożek wg znanego przepisu (200 g) twarogu, jogurt, szczypior, sól, pieprz.

Porcja dla 1 osoby:

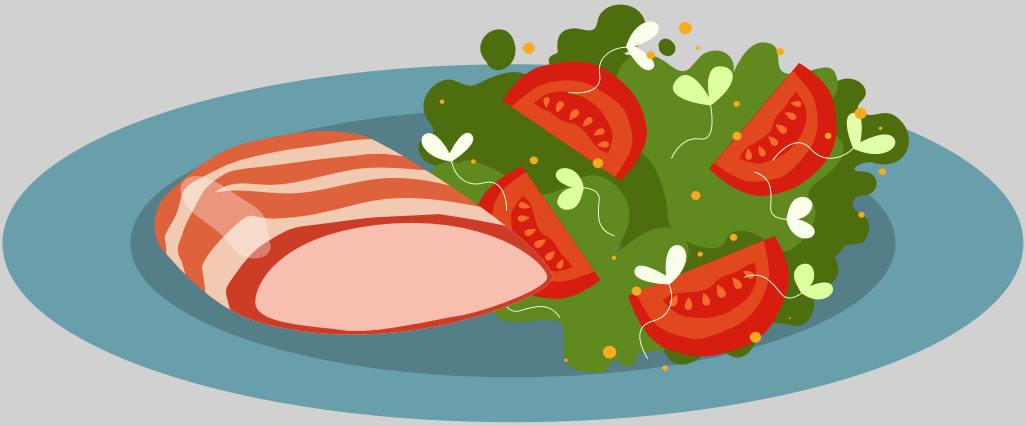
Białko: 27g Węglowodany: 52g Tłuszcze: 13g Kcal: 441

2. Pierś zawijana w boczek z piekarnika, sałatka

Piersi, uprzednio rozmrożone dopraw solą i pieprzem. Zawiń w boczek (po 2 plastry na pierś). Wstaw do piekarnika na 25 min w temperaturze 180 stopni z termoobiegiem. Podawaj z sałatką skropioną oliwą bądź sosem.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 30,5g Węglowodany: 6,5g Tłuszcze: 21,5g Kcal: 352



3. Babeczki czekoladowe

Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Masło (50 g) roztop i ostudź. Czekoladę (50 g) pokrój na kawałeczki. Mąkę (100 g) przesiej do miski razem z łyżeczką proszku do pieczenia i łyżeczką kakao. Dodaj 2 łyżki miodu cukru lub ksylitu. Jedno jajko rozbełtaj w drugiej misce razem z mlekiem (60 ml) i ekstraktem z wanilii (opcjonalnie). Teraz wszystkie składniki delikatnie połącz za pomocą łyżki: do sypkich, przesianych składników dodaj masę jajeczną i kilkakrotnie delikatnie mieszaj łyżką, dodaj roztopione masło a za chwilę posiekaną czekoladę. Mieszaj krótko (3-4 ruchy łyżką), ciasto ma być lekko grudkowate, ale surowa mąka nie powinna być widoczna.

Masę wyłóż do papilotek umieszczonych w formie na muffiny i wstaw do piekarnika. Piecz przez około 25 minut, do czasu aż muffiny urosną, na wierzchu utworzy się skorupka a wetknięty patyczek będzie suchy.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 14 g Węglowodany: 74 g Tłuszcze: 35,5 g Kcal: 677

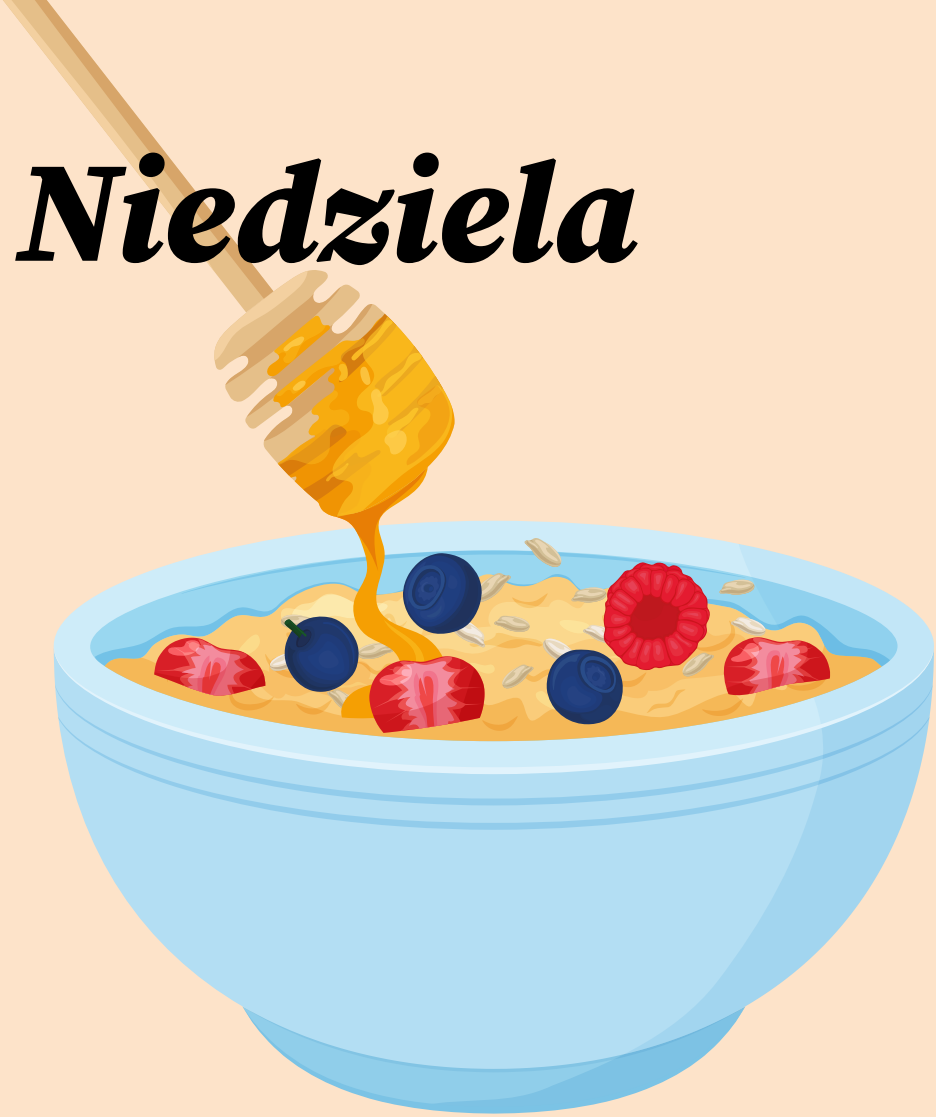
4. Wafle ryżowe, pasta z oliwek

Zblenduj oliwki (100 g), ząbek czosnku, kilka suszonych pomidorów, pestki słonecznika (50 g), oraz nieco oliwy bądź oleju z suszonych pomidorów aby uzyskać formę pasty. Dopraw solą i pieprzem, opcjonalnie dodaj świeże zioła (bazylia, pietruszka). Możesz dodać odrobinę miodu. Smaruj wafle pastą, smacznego.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 12,5 g Węglowodany: 39 g Tłuszcze: 29 g Kcal: 450

Niedziela



1. Musli z jogurtem naturalnym

Połącz płatki owsiane (100 g) z posiekaną na grubo czekoladą, pestkami słonecznika, łyżką miodu, jogurtem naturalnym (200 ml) i owocami

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 14,5 g Węglowodany: 19,5 g Tłuszcze: 55 g Kcal: 448

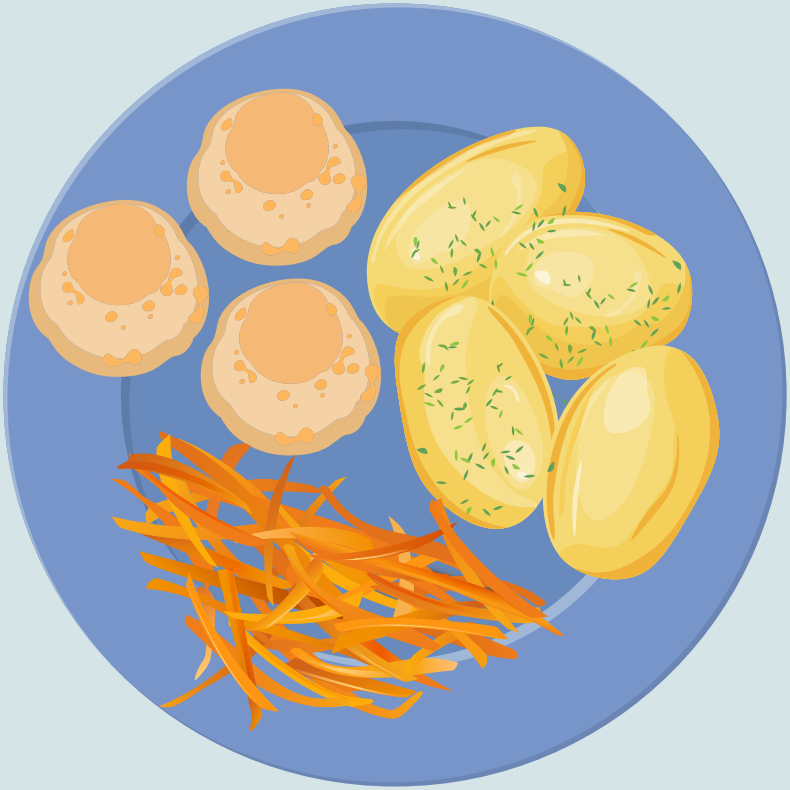
2. Kotleciki mielone drobiowe, ziemniaki z wody, surówka z marchwii

Kotleciki, uprzednio rozmrożone smaż na małym ogniu pod przykryciem. Powinno to potrwać ok 10 minut. Możesz tradycyjnie obtoczyć je w bułce i jajku, lecz nie musisz tego robić.

Ziemniaki obierz (400 g) i ugotuj w osolonej wodzie. Marchwkę (2 szt) zetrzyj z obranym jabłkiem (1 szt). Dopraw sokiem z cytryny i odrobiną soli.

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 30,5 g Węglowodany: 52,5 g Tłuszcze: 14 g Kcal: 444

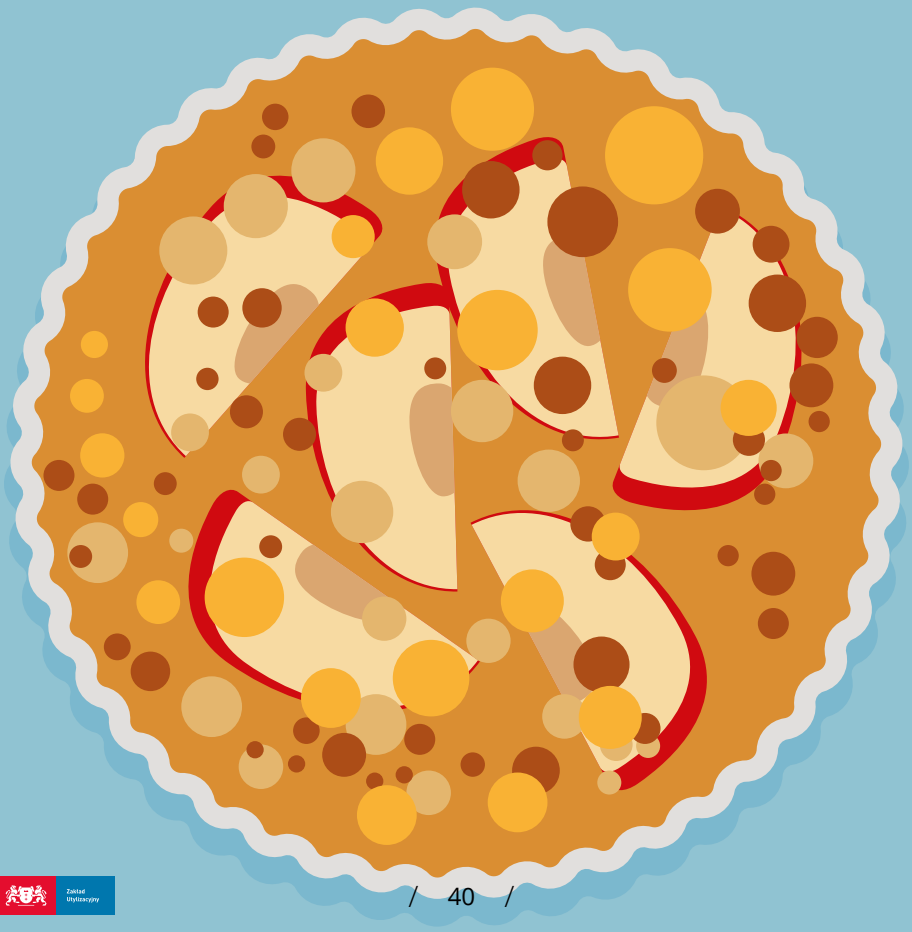


3. Prażone jabłka pod kruszonką

Jabłka (2 szt.) obierz, pokrój w cząstki (półksiężyce), posyp cynamonem. Ułóż na dnie naczynia żaroodpornego. Na czysty i suchy blat, lub dużą deskę przesiej mąkę (50 g). Dodaj 40 g cukru i 40 g twardego masła. Obiema dłońmi rozcieraj składniki. Łączenie ich w jednolite ciasto powinno zająć chwilę. Można na początku kroić wszystko nożem, by nie ocieplać masła. Tak powstałą kruszonkę ułóż na jabłkach. Zapiecz w 200 stopniach bez termoobiegu przez 15-20 minut

Porcja dla 1 osoby:

Białko: 3,5 g Węglowodany: 68 g Tłuszcze: 17 g Kcal: 435



4. Sałatka z pieczonym boczkiem

Boczek (3 plastry) ułóż na papierze do pieczenia. Piecz w 200 stopniach przez kilka minut do uzyskania pożądanego wyglądu. Podawaj z mixem sałat, kozim serem, pomidorkami, oliwą. Możesz też dodać grzanki z pieczywa tostowego

Porcja dla 1 osoby:

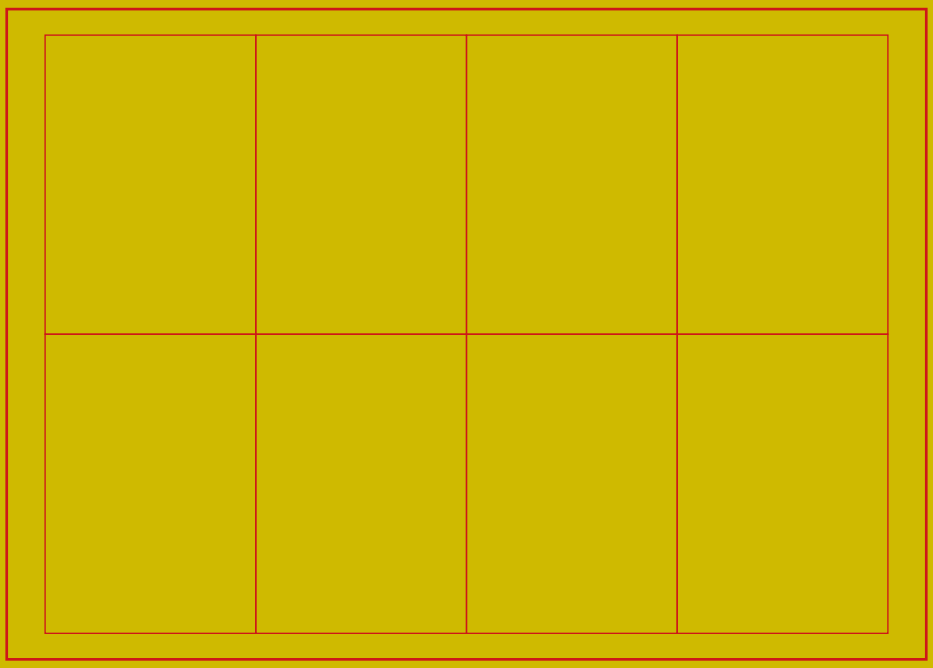
Białko: 10,5 g Węglowodany: 11,5 g Tłuszcze: 22 g Kcal: 295

Dziękujemy restauracji
5 smaków za wkłąd
merytoryczny

5smaków
pełnia życia

ul. Współczesna 1/J
80-180 Borkowo
tel: 537 111 718

5smakow.eu



Format książki bez marnowania papieru