

Śniadanie: jajka po benedyktyńsku na żytnim toście



wegetariański



niskowęglowodanowy



czas przygotowania:
10 minut

SKŁADNIKI:

- 2 jajka (rozmiar M)
- 10 g (łyżka) octu jabłkowego
- 70 g (2 kromki) pieczywa żytniego
- 5 g (łyżeczka) masła
- 5 g (łyżka) posiekanego szczypiorku
- 100 g (ok. 5–6 sztuk) pomidorków koktajlowych
- przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W garnku gotujemy wodę i dodajemy do niej łyżkę octu. Do wrzącej (ale niegotującej się) wody wbijamy jajka i gotujemy całość jeszcze przez 2–3 min, aż do momentu ścięcia się białka. Przygotowujemy (opiekamy w tosterze lub podpiekamy w piekarniku) 2 tosty z pieczywa żytniego posmarowane cienko masłem. Ostrożnie wyjmujemy jajka z wody, układamy je na tostach oraz posypujemy szczypiorkiem i przyprawami. Podajemy z pomidorkami koktajlowymi.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

ENERGIA: 388 KCAL

WĘGLOWODANY: 40 G

W TYM BŁONNIK: 6 G

BIAŁKO: 19 G

TŁUSZCZ: 16 G

WYMIENNIKI:

3,4 WW

2,2 WBT



Obiad: zapiekanka brokułowa



czas przygotowania:
45 minut

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 100 g (1 i 1/3 szklanki) makaronu pełnoziarnistego penne
- 250 g (1/2 sztuki) brokułu
- 200 g (1 sztuka) piersi z kurczaka
- 20 ml (2 łyżki) oleju do smażenia
- 50 g (2 garście) szpinaku
- 10 g (2 ząbki) czosnku
- 100 ml (1/2 szklanki) mleka 2%
- 100 g (4 łyżki) serka naturalnego
- 20 g (2 łyżki) sera twardego typu parmezan
- Przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuł dzielimy na małe różyczki i gotujemy w lekko osolonej wodzie około 3 minut od momentu zagotowania wody. Pierś z kurczaka kroimy w cienkie paski i doprawiamy solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy pokrojoną pierś z kurczaka około 5 minut. Następnie dodajemy szpinak oraz wyciśnięty przez prasę ząbek czosnku. Całość podduszamy około 2–3 minut do momentu aż liście szpinaku znacznie zmniejszą objętość.

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni Celsjusza.

W osobnym rondelku podgrzewamy na małym ogniu mleko, dodajemy serek naturalny, starty ser twardego typu parmezan, doprawiamy solą, pieprzem oraz gałką muskatołową i mieszamy do momentu rozpuszczenia się wszystkich składników.

Podsmażonego kurczaka, szpinak, brokuły i makaron przekładamy do naczynia żaroodpornego. Całość polewamy sosem powstałym z mleka, serka i parmezanu. Naczynie wstawiamy do piekarnika i pieczemy około 30 minut.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

ENERGIA: 593 KCAL

WĘGLOWODANY: 47 G

W TYM BŁONNIK: 9 G

BIAŁKO: 41 G

TŁUSZCZ: 28 G

WYMIENNIKI:

3,8 WW

4,2 WBT



Kolacja: sałatka z indykiem w ziołowej marynacie



bezglutenowy



czas przygotowania:
15 minut

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 100 g mięsa z piersi indyka
- 100 g (1/3 sztuki) czerwonej papryki
- 120 g (1 sztuka) ogórka zielonego
- 100 g (5 sztuk) pomidorków koktajlowych
- 40 g (2 łyżki) czarnych oliwek drylowanych
- 10 g (1 łyżka) nasion słonecznika
- 30 g (1 garść) dowolnej mieszanki sałat
- 20 ml (2 łyżki) oliwy z oliwek
- 5 g (1 ząbek) czosnku
- 6 ml (1 łyżka) soku z cytryny
- przyprawy: sól (szczypta), pieprz (szczypta), papryka chili (1/4 łyżeczki), suszone oregano (1/2 łyżeczki), bazyliia suszona (1/2 łyżeczki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś z indyka kroimy w kostkę, posypujemy przyprawami: papryką chili, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oliwy i podsmażamy mięso. Paprykę i ogórka kroimy w kostkę, pomidorki koktajlowe i oliwki kroimy na połówki. Pestki słonecznika podprażamy krótko na patelni.

Na talerz układamy sałatę, pokrojone warzywa, oliwki oraz usmażonego indyka. Pozostałą oliwę mieszamy z wyciśniętym przez praskę czosnkiem, oregano, bazylią, sokiem z cytryny, doprawiamy do smaku solą i pieprzem (opcjonalnie), a następnie polewamy nią sałatkę. Na koniec dodajemy uprażone pestki słonecznika.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

ENERGIA: 419 KCAL

WĘGLOWODANY: 23 G

W TYM BŁONNIK: 7 G

BIAŁKO: 25 G

TŁUSZCZ: 26 G

WYMIENNIKI:

1,6 WW

3,3 WBT



Szakszuka z pomidorami i mozzarellą

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 200 g (½ puszki) pomidorów krojonych z puszki
- 100 g (⅓ sztuki) czerwonej papryki
- 5 g (1 ząbek) czosnku
- 2 jajka
- 60 g (3 plastry) sera mozzarella (białego)
- 40 ml (1 łyżka) oleju rzepakowego



**Jeśli spodobał Ci się ten
bezpłatny fragment to zapraszam
Cię do mojego sklepu.**

**SKLEP
NIE SŁODZE**

