

3 PROPOZYCJE NA...

dania vege na ciepło



mgr Aleksandra Kotlarz-Woźniak
dietetyk & psychodietetyk

www.prozdrowiam.pl



Szaszłyki warzywne z tofu i dipem

3 porcje = 6 szaszłyków

MAKROSKŁADNIKI

- 156 kcal • 11,9g białka • 6,9g tłuszczu • 13,9g węglowodanów •
- ładunek glikemiczny: 2 (niski) •

Szaszłyki warzywne z tofu i dipem

SKŁADNIKI

- opakowanie wędzonego tofu (180g)
- 1/2 cukinii (112g)
- 1/2 papryki (75g)
- kilka pieczarek (108g)
- 3 małe cebulki (210g)

MARYNATA

- łyżka sosu sojowego (18g)
- łyżka oliwy (8g)
- łyżeczka przyprawy do grilla (4g)

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki na marynatę (sos sojowy, oliwę, przyprawę do grilla) dokładnie wymieszaj.
2. Tofu pokrój w grubą kostkę, oblej marynatą i dokładnie wymieszaj. Pozostaw w marynacie na kilka godzin.
3. Warzywa pokrój w grubą kostkę wielkości tofu. Nadziewaj je wraz z tofu na długie patyczki do szaszłyków.
4. Piecz szaszłyki na grillu do złotego koloru, przewracaj je co chwilę aby upiekły się równomiernie – powinno zająć to około 15 – 20 minut.
5. Gotowe szaszłyki podawaj z dipem, np. czosnkowo – ziołowym.

Ekspresowe zielone gofry

1 porcja

MAKROSKŁADNIKI

- 324,1 kcal • 21g białka • 12,1g tłuszczu • 33,8g węglowodanów •
- ładunek glikemiczny: 18 (średni) •

Ekspresowe zielone gofry

SKŁADNIKI

- 2 jajka (118g)
- 4 łyżki mąki orkiszowej jasnej (ok. 40g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (4g)
- łyżeczka posiekanego szczypiorku (3g)
- łyżka posiekanej natki pietruszki (4g)
- 1/2 łyżeczki suszonych pomidorów z czosnkiem i bazylią (ok.3g)
- sól i pieprz (po szczypcie, do smaku)

PRZYGOTOWANIE

1. Jaja, mąkę, proszek do pieczenia i przyprawy wymieszaj w misce na gładką masę.
2. Dodaj posiekany szczypiorek i natkę pietruszki (możesz zamienić je na inne zioła np. bazylię lub oregano).
3. Piecz w nagrzanej gofrownicy około 8 minut.
4. Gotowe gofry podawaj z ulubionymi dodatkami.



Śródziemnomorskie
placuszki z cukini

1 porcja

MAKROSKŁADNIKI

- 306,1 kcal • 17,1g białka • 15,8g tłuszczu • 27,9g węglowodanów •
- ładunek glikemiczny: 11 (średni) •

Śródziemnomorskie placuszki z cukini

SKŁADNIKI

- 1/2 średniej cukinii (obranej, pozbawionej środka, startej na tarce) (ok. 140g)
- jajko (59g)
- łyżka mąki (np. pełnoziarnistej, orkiszowej, żytniej) (20g)
- łyżka posiekanego koperku (8g)
- sól, pieprz (do smaku) (1g)
- ząbek czosnku (3g)
- łyżeczka oliwy (do smażenia) (2g)

DODATKOWO

- kilka kosteczek fety (20g)
- ulubione zioła (do ozdoby) (u mnie świeża bazylia i oregano) (3g)
- kilka oliwek (ok. 25g)
- kilka pomidorków koktajlowych (do ozdoby) (100g)
- sos tzatziki (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię obierz, pozbaw gniazd nasiennych i zetrzyj na tarce.
2. Do startej cukinii dodaj jajko, mąkę, posiekany koperek, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól i pieprz. Całość wymieszaj dokładnie.
3. Smaż cienkie placki na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy (po około 2 minuty z każdej strony).
4. Gotowe placuszki podawaj udekorowane świeżymi ziołami, oliwkami i pomidorkami najlepiej w towarzystwie domowego sosu tzatziki.

Dlaczego to danie wspiera kondycję włosów?

Podstawą placuszków jest cukinia, która jest źródłem potasu, żelaza i magnezu oraz witam C, K, PP, B1 oraz beta karotenu cennego dla zachowania włosów w dobrej kondycji - pomaga zachować kolagen, który jest składnikiem niezbędnym do utrzymania mocnych włosów. Ponadto placuszki zawierają jaja – źródło pełnowartościowego białka, mąkę pełnoziarnistą – źródło węglowodanów złożonych, ser feta – źródło wapnia oraz świeże zioła.