

EBOOK

MISS FERREIRA

UCZTA *na* ZDROWIE



UCZTA *na* ZDROWIE

SPIS TREŚCI

1. Śniadania

• Wysokobiałkowe cynamonki	8
• Białkowy chleb doskonały	10
• Błyskawiczna tortilla z patelni	12
• Obłędne serniczki cytrynowe	14
• Bowl pełen dobra	16
• Cukiniowo – paprykowe wrapy	18
• Kanapka tunacado	20
• Omlet proteinowy	22
• Pasta jajeczna	24
• Słodki omlet na wypasie	26
• Twarożek wysokobiałkowy	28

2. obiady

• Azjatycki bowl z kurczakiem i warzywami	32
• Sałatka na ciepło z łososiem i pieczonymi warzywami	34
• Curry z łososia	36
• Dyniowa carbonara	38
• Grzybowo-parmezanowa kremowa rozkosz	40
• Gyros bowl	42
• Kotlety drobiowe z kuskusem i sałatką	44
• Kotleciki drobiowe – dyniowe	46
• Aromatyczne leczo	48
• Leniwsze	50
• Makaron w kremowym sosie	52
• Obłędnie chrupiący pomidorowy makaron	54

3. Kolacje

• Kieszonki „caprese” z tortilli	58
• Nieznośnie pyszne kanapki caprese	60
• Obłędny bowl z łososiem	62
• Pieczone warzywa na jogurcie	64
• Pyszna pizza na spodzie z serka wiejskiego	66
• Rozgrzewająca zupa azjatycka	68
• Sałatka cesar	70
• Obłędne spaghetti z cukinii w kremowym sosie	72
• Zapiekanki tuna melt	74
• Zapiekanki z pieczarkami i szynką parmeńską	76



KOCHANII!

Oddaję w Wasze ręce ebooka „Uczta na zdrowie”. Jeśli jesteście ze mną od dawna, to raczej wiecie, że zdrowy styl życia jest mi bliski niemal od zawsze.

Jednocześnie czuję dużą niechęć do słowa „dieta”, bo kojarzy mi się z ograniczeniami, chwilowymi modami, głodem, wyrzeczeniami, odchudzaniem i „dietą kopenhaską”, która za moich młodych lat robiła furorę i siała spustoszenie w organizmach tysięcy ludzi. Tak więc nie wierzę w żadne diety, ale z drugiej strony, w niewiele rzeczy wierzę tak mocno, jak w zdrowy tryb życia, a co za tym idzie – zdrowe odżywianie.

To, że jem zdrowo, nie jest dla mnie żadnym ciężarem czy ograniczeniem, to raczej frajda, że można się tak odżywiać, że przekłada się to na jakość mojego życia, po prostu. I bardzo chciałbym tą frajdą zarazić Was.

Być może z tym ebookiem i kursem „Fit Start”, który stworzyliśmy wspólnie z Kasią Bigos, uda mi się zachęcić Was do choćby najdrobniejszych zmian.

1. O co chodzi z tym białkiem?

Jeszcze kilka lat temu, choć jadłam zdrowo, miałam nikłe pojęcie o białku. Oczywiście tu i tam słyszałam, że jest ważne, ale brałam to za chwilową modę. Z ciekawości i chęci urozmaicenia mojej kuchni, kupiłam kilka ebooków, gdzie motywem przewodnim było białko. Niedługo potem zaczęła się moja mała obsesja na punkcie czytania etykiet i sprawdzania, ile co ma białka. A wszystko dlatego, że włączenie jego większej ilości do jadłospisu, bardzo poprawiło moje samopoczucie. Zaczęło się od drobiazgów – sytości, braku chęci na jakiegokolwiek podjadanie, lepszych efektów treningowych, płaskiego brzucha. Moje odczucia znalazły potwierdzenie w badaniach. Lekarka analizująca moje wyniki powiedziała, że są imponujące.

Dziś wiem, że białko jest skarbem w naszym jadłospisie. To budulec mięśni, skóry, enzymów, przeciwciał. Wspiera regenerację, odporność, chroni mięśnie, daje poczucie sytości, przyspiesza metabolizm, stabilizuje poziom cukru.

Cóż mogę powiedzieć. Ebooki, które swego czasu kupiłam raczej z ciekawości, zmieniły w dużym stopniu moje życie. Nauczyłam się tak gotować, żeby wszędzie przemycić białko i uzupełnić je o inne wartościowe składniki – zdrowe tłuszcze i wartościowe węglowodany.

Mam nadzieję, że ten ebook będzie takim cennym drogowskazem dla Was.

2. Po co liczyć te kalorie?!

Przez lata byłam gorącą orędowniczką nieliczenia kalorii. Nadal uważam, że bycie niewolnikiem kalorii może być kompletnie zgubne, ale rozumiałam, po co je liczyć.

Często jest tak, że kiedy zależy nam na doprowadzeniu wagi do ładu, zaczynamy zdrowo jeść, jednak waga ani drgnie, nic się nie zmienia. Z czego to wynika?

Jeżeli nasze wyniki są w normie i jesteśmy zdrowi, najpewniej przyjmujemy za dużo kalorii. Może się wydawać, że przecież jemy zdrowe przekąski – ot, torebka pysznych orzechów między zbilansowanymi posiłkami. No tak, ale taka torebka ma najpewniej grubo ponad tysiąc kalorii, podczas kiedy nasze dzienne zapotrzebowanie to ok.1800 kcal. To zwykła

matematyka, której się nie szukać, a tym bardziej nie szuka się organizmu, który najlepiej wie, jak sobie te kalorie zmagazynować.

Dlatego właśnie w tym ebooku macie wyliczone kalorie. Nie po to, żeby zostać ich niewolnikami, ale po to, żeby nabrać orientacji, gdzie ile ich jest. Bo na koniec dnia okazuje się, że Wasze plany może niweczyć kilka dodatkowych łyżek oliwy, masła orzechowego, czy wspomnianych orzechów, a przecież to wszystko jest zdrowe.

Z tego samego powodu podałam Wam wagę produktów. Sama nie lubię gotować z wagą, ale mnóstwo się dzięki temu nauczyłam. I Wy też będziecie zaskoczeni, jak zmieni to Wasze podejście do gotowania i przekonania, co ile waży. Czy liczę dziś kalorie? Zupetnie nie. Czy ważę produkty? Też nie. Dzięki przepisom nauczyłam się naprawdę dobrze jeść intuicyjnie i właśnie tego życzę nam wszystkim.

W tym ebooku wszystkie przepisy mają ok. 600 kcal. Po to, żeby w sumie w trakcie dnia przyjąć ich 1800.

To taka uogólniona bezpieczna ilość dla aktywnych osób.

3. Jeśli masz na coś ochotę, zjedz to!

Kiedy podejmujemy decyzje o dobrych zmianach, często towarzyszy nam myśl, że oto teraz iluś rzeczy już NIE MOŻEMY. Tak więc kupiłam ebooka Ferreiry ze zdrowymi przepisami, zatem żegnajcie chipsy, batony, żegnaj czekolado.

Przed wszystkim gotując z tych przepisów, będziecie czuć sytość i nie będą Was ścigać zachcianki. One pojawiają się najczęściej, kiedy po prostu się głodzimy.

Jednak jeśli przyjdzie Wam na coś przemożna ochota, po prostu dajcie to sobie! Inaczej będzie Was to dręczyć i niweczyć efekty dotychczasowych starań.

A kiedy już zjecie tego batona, nie traktujcie tego jako porażki. Poklepcie się po brzuchu i trawcie go z radością. Jeśli zdrowo jecie, ten baton nie uczyni w Waszym organizmie żadnego spustoszenia.

Czy ja miewam takie zachcianki? No pewnie. Najbardziej lubię pochłonać solidną porcję żelków. Moją słabością są też chipsy. Gdybym tylko postanowiła, że już nigdy ich nie zjem, od razu nie myślałabym o niczym innym. Hakuję umysł, myśląc: jeśli będę miała naprawdę ochotę, to sobie kupię i zjem. Nikt i nic mi nie zabrania. Polecam Wam ten trik na życie!

4. Drobne tipy na dobry start

Chcecie wprowadzić w swoim życiu dobre zmiany? Autorka ebooka mówi, że przepisy są proste i szybkie, a Wy dostajecie ich ponad 30 – śniadania, obiady, kolacje. Można oszaleć, kiedy to wszystko gotować? Przecież oprócz tego jest jeszcze NORMALNE życie.

Piszę o tym, bo sama tego doświadczyłam. Kupiłam w swoim życiu kilka naprawdę świetnych ebooków z gotowym jadłospisem na siedem dni i nieważne jak bardzo się starałam, ciężko było wyrobić trzy różne przepisy w ciągu dnia przez siedem dni. Zarówno gotowanie, jak też zakupy sprawiały, że w zasadzie wszystko kręciło się wokół jedzenia. A przecież nie o to chodzi.

5. Powtarzaj posiłki

Dlatego polecam Wam mój sprawdzony sposób. Można jeść to samo przez 2-3 dni. Ugotujcie większą ilość, zróbcie trochę większe zakupy tych samych produktów.

Przykładowo – znajdziecie tu przepis na pyszne leczo. To danie, które jest wręcz lepsze z każdym dniem. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby taki obiad zrobić dla całej rodziny i powtarzać go przez dwa-trzy dni. Jeśli bardzo nie lubicie takiej powtarzalności zmieniajcie obiady i kolacje.

Nie bez powodu pojawiły się w tym ebooku kanapki. Doskonały sposób na błyskawiczne śniadanie bądź kolację. Dla przykładu – można zwyczajnie zrobić więcej twarożku czy pasty jajecznej i mieć je w lodówce pod ręką. Zanim zaczniecie gotowanie, przejrzyjcie przepisy. Zaplanujcie to tak, żeby gotowanie i zakupy, nie uprzykrzały Wam życia, ale uzupełniały je.

6. Ciesz się z drobnych zmian

Czasem jest tak, że nie da się wprowadzić dużej zmiany od razu. Nie trzeba robić w życiu rewolucji, zacznij od małych kroków – choćby jeden zdrowy posiłek w ciągu dnia. Ciesz się tym, że jesz zdrowe śniadanie, zamiast zadręczać, że obiad i kolacja już takie nie były.

Jeden zdrowy posiłek w trakcie dnia jest lepszy niż żaden. Jeden mały spacer jest lepszy niż żaden. Każda mała zmiana jest DOBRA.

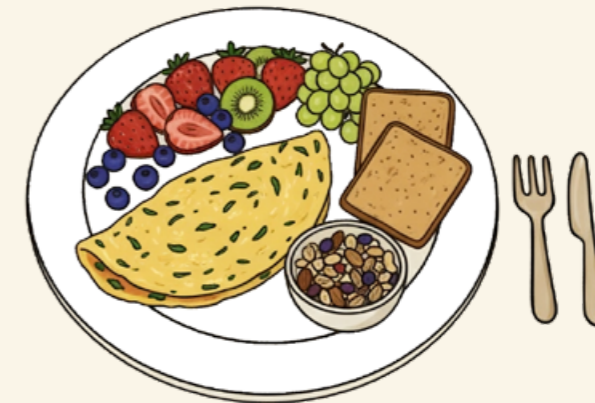
I na koniec. Postaraj się myśleć o zdrowym jedzeniu, jak o prezencie, który sobie dajesz każdego dnia, jak o czymś dobrym, co możesz ofiarować swojemu organizmowi, który za to się odwdzięczy na tylu płaszczyznach.

Wielu z nas ma zwierzątka, ukochanych pupili. Jest dla nas nie do pomyślenia, że można by dać im do jedzenia byle co. Wiemy, jakie to ważne ze względu na ich zdrowie i długowieczność.

Jednocześnie z taką lekkością zaniedbujemy swoją własną dietę. Do dzieła! Czas na dobrą zmianę jest TERAZ <3



1.



Śniadania

www.missferreira.pl



Wysokobiałkowe cynamonki

SKŁADNIKI (wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową)



CIASTO:

- 40 g mąki migdałowej (wystarczy zmiksować migdały)
- 70 g mąki owsianej (wystarczy zmiksować płatki owsiane, można też użyć dowolnej innej mąki)
- 3 jajka
- 250 g twarogu chudego
- 1/2 kubka maślanki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki erytrytolu
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli

KREM:

- 150 g skyru
- 2 łyżki sera mascarpone
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżeczki erytrytolu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- sok z połowy pomarańczy

DODATKOWO: 1 łyżka masła klarownego, 2 łyżeczki erytrytolu, 1/2 łyżeczki cynamonu

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁOŚĆ PRZEPISU (1780 kcal):

- Białko 110 g
- Tłuszcz 81 g
- Węglowodany 108 g

DLA PORCJI (178 kcal):

- Białko 11 g
- Tłuszcz 8 g
- Węglowodany 11 g

WYKONANIE



1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni termoobieg.
2. Twaróg zmiksuj na gładką masę z maślanką, następnie dodaj jajka i suche składniki (obie mąki, proszek do pieczenia, erytrytol, cynamon), wszystko wymieszaj.
3. Masę wylej na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia i włoż do piekarnika (masa będzie zakrywać tylko dno blachy, będzie płynna i nie urośnie duża, tak ma być). Piecz 20 minut, aż ciasto się zarumieni.
4. W międzyczasie wymieszaj ze sobą składniki na krem: skyr, mascarpone, miód, erytrytol, cynamon, sok z pomarańczy.
5. Kiedy masa się upiecze, zaczekaj aż odrobinę się schłodzi, posmaruj ją kremem (zostaw odrobinę do dekoracji ok. 2 łyżek) i zwiń w rulon. Następnie pokrój na kawałki (tak jak widzisz to na zdjęciach).
6. Na patelni rozgrzej masło, dodaj 2 łyżeczki erytrytolu i 1/2 łyżeczki cynamonu, zamieszaj i wyłóż na to cynamonki. Podpiecz z obu stron, na kolej polej resztką kremu.

PRO TIP

- Pro tip Cynamonki można odświeżać, podgrzewając je na odrobinie wody – za każdym razem są pyszne.



Białkowy chleb doskonały

SKŁADNIKI



- 2 opakowania serka wiejskiego (najlepiej wysokobiałkowego, bez problemu kupisz w Biedronce)
- 3 jajka
- 1 szklanka ulubionych ziarenek (u mnie zazwyczaj to dynia, słonecznik, trochę nasion chia)
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁEGO BOCHENKA (2050 kcal):

- Białko 145 g
- Tłuszcz 105 g
- Węglowodany 145 g

JEDNA KANAPKA (205 kcal):

- Białko 14,5 g
- Tłuszcz 10,5 g
- Węglowodany 14,5 g

WYKONANIE



1. Serki rozgnieć na gładką masę.
2. Dodaj pozostałe składniki, zamieszaj.
3. Formę o wymiarach 12 x 26 cm (mała keksówka) wyłóż papierem do pieczenia, przetłóć masę do keksówki.
4. Piecz przez ok. 50 minut w 180 stopniach (najlepiej termoobieg, góra dół też ok, ale przedłuż czas pieczenia do godziny).



Błyskawiczna tortilla z patelni

SKŁADNIKI



- 1 tortilla pełnoziarnista
- 60 g mozzarelli light
- 50 g awokado
- 100 g pomidorów
- 30 g szynki parmeńskiej
- garść rukoli
- sok z cytryny

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (535 kcal):

- Białko 32,5 g
- Tłuszcz 25 g
- Węglowodany 43 g

WYKONANIE



1. Tortillę podsmaż na suchej patelni, żeby była rumiana i chrupka.
2. Awokado rozgnieć, dopraw odrobiną soku z cytryny.
3. Pomidory i mozzarellę pokrój.
4. Szynkę parmeńską podsmaż na suchej patelni, aż powstaną chrupkie chipsy.
5. Tortillę posmaruj pastą z awokado, wyłóż pozostałe składniki.



Obłędne serniczki cynamonowe

SKŁADNIKI



- 100 g chudego twarogu
- 1 jajko
- 70 g banana (mały banan)
- 20 g mąki owsianej (wystarczy zmielić płatki owsiane)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 20 g migdałów
- 80 g skyru
- 2 łyżeczki miodu
- 5g nasion chia
- 70 g wybranych owoców jagodowych
- 1/3 łyżeczki cynamonu

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (581 kcal):

- Białko 41,7 g
- Tłuszcz 18,2 g
- Węglowodany 63,6 g

WYKONANIE



1. Piekarnik ustaw na 180 stopni góra dół.
2. Wymieszaj twaróg, banana, mąkę, proszek do pieczenia i jajko na gładką masę. Uformuj racuszki i wyłóż na blachę z papierem do pieczenia. Piecz 15 minut.
3. Owoce jagodowe zmixuj na gładko.
4. Migdały posiekaj, upraż na suchej patelni.
5. Skyr wymieszaj z miodem i cynamonem.
6. Gdy serniczki będą gotowe, polej je skyrem, zmiksowanymi owocami, a następnie posyp migdałami i nasionami chia.



Bowl pełen dobra

SKŁADNIKI

- 150 g skyru owocowego
- 1 banan
- 50g owoców jagodowych
- 1 łyżka masła orzechowego
- 10 g posiekanych migdałów
- 5 g nasion chia

WARTOŚCI ODŻYWCZE

CAŁE DANIE (615 kcal):

- Białko 34 g
- Tłuszcz 26 g
- Węglowodany 67 g

WYKONANIE

1. Posiekane migdały upraż na suchej patelni.
2. Pozostałe składniki ułóż kolejno w miseczce, na koniec dodaj migdały. Przed spożyciem najlepiej wszystko zmieszać, wtedy smakuje najlepiej.



Cukiniowo – paprykowe wrapy

SKŁADNIKI



- 100 g cukinii
- 100 g papryki
- 115 g mozzarelli (niecałe pół kulki)
- 50 g szynki parmeńskiej
- 1 jajko
- 2 łyżki skyru
- 1/3 łyżeczki soli
- ząbek czosnku
- garść rukoli

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (626 kcal):

- Białko 47,7 g
- Tłuszcz 41,7 g
- Węglowodany 15,3 g

WYKONANIE



1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni góra-dół.
2. Cukinię, paprykę i mozzarellę drobno poszatkuj (można zmixować, ale ostrożnie, żeby nie powstał sok) i wymieszaj z jajkiem.
3. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i rozsmaruj masę na cieniutką warstwę (żeby potem powstał z tego wrap), włóż do piekarnika na 20 minut.
4. W tym czasie skyr wymieszaj z solą i wyciśniętym przez praskę czosnkiem.
5. Na suchej patelni podsmaż szynkę parmeńską – tak, żeby powstały chrupkie czipsy.
6. Upieczonego wrapa posmaruj skyrem, na to wyłóż szynkę parmeńską i rukolę, zawiń i pokrój na mniejsze części.



Kanapka tunacado

SKŁADNIKI



- 100 g tuńczyka z puszki w sosie własnym
- 30 g skyru
- 1 łyżeczka majonezu light
- 100 g awokado
- 10 g cebuli czerwonej
- 100 g chleba białkowego (dwie kromki, najlepiej użyć tego z mojego przepisu, bo wiemy, jakie ma wartości odżywcze, ale można zastąpić go innym)
- 40 g pomidora
- 50g papryki czerwonej
- sól, pieprz
- odrobina soku z cytryny
- odrobina szczypiorku

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (599 kcal):

- Białko 53,5 g
- Tłuszcz 27 g
- Węglowodany 31 g

WYKONANIE



1. Kromki chleba białkowego upiecz z obu stron, aż będą brązowe i chrupiące (można zrobić to na suchej patelni, w tosterze, w opiekaczu).
2. Tuńczyka wymieszaj ze skryrem, majonezem, dodaj sól i pieprz wedle uznania.
3. Awokado rozgnieć, dodaj poszatkowaną cebulę i 20 gram drobno pokrojonego pomidora, skrop sokiem z cytryny, przypraw solą i pieprzem zamieszaj.
4. Na kanapki nałóż pastę z tuńczyka, następnie pastę z awokado, udekoruj pozostałym pomidorem, posyp szczypiorkiem, podawaj z pokrojoną papryką.



Omlet proteinowy

SKŁADNIKI



- 1 banan średniej wielkości
- 1 jajko
- 150 g skyru naturalnego
- 30g mąki owsianej (wystarczy zmiksować płatki owsiane)
- 100 g wybranych owoców jagodowych (borówki, maliny, truskawki, jeżyny, mogą być mrożone)
- 20 g migdałów
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 2 łyżeczki erytrytolu
- 1/2 łyżeczki masła klarowanego
- opcjonalnie: 1/2 proszku do pieczenia

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (615 kcal):

- Białko 34 g
- Tłuszcz 26 g
- Węglowodany 67 g

WYKONANIE



1. Banana rozgnieć, dodaj jajko, mąkę owsianą, proszek do pieczenia (jeśli używasz) i wymieszaj na gładką masę.
2. Na patelni rozgrzej masło klarowane, następnie wylej na nią bananową masę. Smaż na niewielkim ogniu z dwóch stron (ok. 5 minut).
3. W tym czasie 50 g wybranych owoców rozgnieć i wymieszaj ze skyrem i erytrytolem.
4. Migdały posiekaj i upraż na suchej patelni.
5. Gotowego omleta posmaruj masłem orzechowym, na to natóż skyr, pozostałe owoce i orzechy.

PRO TIP

- Skyr naturalny możesz zastąpić dowolnym owocowym, ale pamiętaj, że może zawierać dodatek cukru.



Pasta jajeczna

SKŁADNIKI



- 2 jajka
- 1 duża łyżka serka wiejskiego białkowego
- 1 łyżeczka majonezu light
- 1/2 łyżeczki musztardy
- 1/3 łyżeczki soli
- szczypiorek
- opcjonalnie: pomidor

WARTOŚCI ODŻYWCZE



OK. 160 G PASTY (229 kcal):

- Białko 17,5 g
- Tłuszcz 16 g
- Węglowodany 3 g

DLA WERSJI Z DWOMA KANAPKAMI CHLEBA BIAŁKOWEGO (639 kcal):

- Białko 46, 5 g
- Tłuszcz 37 g
- Węglowodany 32 g

WYKONANIE



1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Obierz, a następnie rozgnieć je widelcem i połącz z pozostałymi składnikami.



Słodki omlet na wypasie

SKŁADNIKI



- 1 mały banan
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki orkiszowej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100 g chudego twarogu
- 50 g owoców jagodowych
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżeczki erytrytolu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 15 g migdałów
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżeczka masła klarowanego

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (603 kcal):

- Białko 35,8 g
- Tłuszcz 26,8 g
- Węglowodany 60 g

WYKONANIE



1. Banana rozgnieć, dodaj jajko, mąkę, proszek do pieczenia. Wymieszaj na jednolitą masę i smaż na rozgrzanym maśle klarowanym z obu stron, aż omlet będzie dobrze zarumieniony.
2. Twaróg rozgnieć, dodaj erytrytol, cynamon i wymieszaj.
3. Owoce zmiksuj z miodem.
4. Migdały upraż na suchej patelni.
5. Gotowego omleta posmaruj masłem orzechowym, posyp twarogiem, polej musem owocowym i posyp prażonymi migdałami.



Twarożek wysokobiałkowy

SKŁADNIKI



- 150 g serka wiejskiego wysokobiałkowego
- 1/3 łyżeczki soli
- 1/3 łyżeczki musztardy
- 1 mały ogórek
- 1 rzodkiewka
- opcjonalnie 1 pomidor

WARTOŚCI ODŻYWCZE



OK. 250 G PASTY (172 kcal):

- Białko 22 g
- Tłuszcz 7,5 g
- Węglowodany 6,5 g

W WERSJI Z DWOMA KANAPKAMI BIAŁKOWEGO CHLEBA (582 kcal):

- Białko 51 g
- Tłuszcz 28,5 g
- Węglowodany 35,5 g

WYKONANIE



1. Serek rozgnieć widelcem, dodaj sól, musztardę, wymieszaj.
2. Ogórka i rzodkiewkę zetrzyj na tarce (lub poszatkuj) i dodaj do serka.
3. Podawaj z pokrojonym pomidorem.



2.



Obiady

www.missferreira.pl



Azjatycki bowl z kurczakiem i warzywami

SKŁADNIKI



- 150g piersi z kurczaka
- 50g makaronu ryżowego (waga przed ugotowaniem)
- 200g cukinii
- 100g marchewki
- 3 łyżki sosu sojowego ciemnego
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1/3 szklanki wody
- garść szczypiorku

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (575 kcal):

- Białko 45 g
- Tłuszcz 24 g
- Węglowodany 65 g

WYKONANIE



1. Nastaw wodę i ugotuj makaron.
2. Sos sojowy zmieszaj z miodem.
3. Kurczaka pokrój drobno i zalej mieszanką sosu sojowego z miodem.
4. Na patelni z oliwą podsmaż poszatkowany czosnek, dodaj kurczaka. Chwilę smaż na większym ogniu, kiedy kurczak z obu stron się zarumieni, zmniejsz ogień.
5. Teraz dolej do kurczaka wody i duś ok. 5 minut pod przykryciem.
6. Marchewkę i cukinię pokrój wedle gustu.
7. Do kurczaka dodaj ugotowany makaron, zamieszaj, dodaj poszatkowane warzywa i szczypiorek.



Sałatka na ciepło z łososiem i pieczonymi warzywami

SKŁADNIKI



- 130 g łososa świeżego
- 100 g cukinii
- 100 g papryki
- 1/2 małej cebuli
- 2 zębki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 10 g migdałów prażonych
- 30 g parmezanu
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- sól i pieprz

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (611 kcal):

- Białko 44 g
- Tłuszcz 41 g
- Węglowodany 19 g

WYKONANIE



1. Piekarnik nastaw na 200 stopni termoobieg.
2. Cukinię, paprykę, cebulę i czosnek pokrój, wymieszaj z ziołami prowansalskimi, oliwą, solą i pieprzem, wstaw do piekarnika na 20 minut (niech się apetycznie zapieka).
3. Łososa posól i popieprz, włóż do piekarnika w którym są warzywa.
4. Migdały poszatkuj i upraż na suchej patelni.
5. Do upieczonych warzyw dodaj rozdrobnionego łososa, starty parmezan i prażone migdały.



Curry z łososia

SKŁADNIKI



- 100 g łososia
- 100 g świeżego szpinaku
- 100 g pomidora
- 20 g ugotowanej kaszy bulgur
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 20 g czerwonej cebuli
- 70 ml mleka kokosowego
- 30 ml wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki curry
- 1/3 łyżeczki papryki wędzonej

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (594 kcal):

- Białko 32,7 g
- Tłuszcz 40 g
- Węglowodany 29,5 g

WYKONANIE



1. Łososia posól, skrop z sokiem z cytryny, zawiń w papier do pieczenia i piecz w 200 stopniach przez 20 minut.
2. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż cebulę przez 1–2 minuty, następnie dodaj czosnek i chwilę smaż, uważając, by się nie przypalił. Dodaj szpinak i podsmaż, aż zwiędnie.
3. Dodaj pokrojonego pomidora i przyprawy: curry i paprykę wędzoną. Smaż jeszcze minutę, aż pomidory lekko zmiękną.
4. Wlej mleko kokosowe, wodę i sos sojowy, dokładnie wymieszaj. Dodaj ugotowaną kaszę bulgur i gotuj maksymalnie 1 minutę, aż całość będzie dobrze połączone.
5. Upieczonego łososia poszarp i dodaj do sosu.



Dyniowa carbonara

SKŁADNIKI



- 200 g dyni piżmowej (może być inna, tę uważam za wyjątkowo smaczną)
- 65 g dowolnego makaronu roślinnego (u mnie z żółtego grochu, waga przed ugotowaniem)
- 15 g parmezanu
- 20 g sera blue
- 45 g szynki parmeńskiej
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 ząbek czosnku
- natka pietruszki
- pieprz
- 100 ml wody

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (616 kcal):

- Białko 36,2 g
- Tłuszcz 26,7 g
- Węglowodany 58,3 g

WYKONANIE



1. Dynię pokrój i wrzuc na patelnię z rozgrzaną oliwą z czosnkiem (jeśli dynia jest bardzo twarda, a obranie jej i krojenie sprawia Ci trudność, przed smażeniem możesz włożyć ją do piekarnika – 200 stopni, termoobieg na 20 minut – stanie się miękka i łatwa do obrania).
2. Dynię smaż przez moment, aż się zarumieni, wtedy wlej wodę, zakryj i 10 minut gotuj do miękkości na małym ogniu.
3. Przygotuj makaron wedle instrukcji na opakowaniu.
4. Szynkę parmeńską podsmaż na suchej patelni, aż stanie się chrupka.
5. Do miękkiej dyni dodaj starty parmezan oraz ser blue. Mieszaj, aż powstanie kremowy sos (w razie czego dolej wody, sos ma być mokry, mocno mokry!).
6. Dodaj makaron, połowę poszatowanej porcji szynki, natkę pietruszki, dopraw świeżo mielonym pieprzem. Całość delikatnie wymieszaj, udekoruj pozostałą szynką i natką pietruszki.

PRO TIP

- to danie bardzo łatwo odświeżyć, dodając wody i podgrzewając w garnuszku.



Grzybowo-parmezanowa kremowa rozkosz

SKŁADNIKI



- 60 g komosy ryżowej (waga przed ugotowaniem)
- 100 g pieczarek
- 50 g szynki parmeńskiej
- 30 g parmezanu
- 1 ząbek czosnku
- 1/3 małej cebuli
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- garść natki pietruszki i szczypiorku

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (569 kcal):

- Białko 37 g
- Tłuszcz 27 g
- Węglowodany 47 g

WYKONANIE



1. Komosę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Plastry szynki parmeńskiej usmaż na suchej patelni, aż powstaną rumiane chipsy, pokrój je.
3. Cebulę i czosnek poszatkuj. Pokrój w plasterki pieczarki.
4. Na patelni rozgrzej masło klarowane, podsmaż cebulę z czosnkiem, a kiedy się zarumienią, dodaj pieczarki. Smaż tylko przez chwilę na większym ogniu – tak, aby grzyby się zarumieniły, ale nie zdążyły puścić wody.
5. Kiedy komosa będzie gotowa, wymieszaj ją z pieczarkami, dodaj parmezan, pokrojoną szynkę, szczypiorek i natkę. Wszystko dokładnie wymieszaj.



Gyros bowl

SKŁADNIKI



- 150 g piersi z kurczaka
- 100 g skyru
- 60 ml wody
- 100 g ogórków kiszonych
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 50 g miksusałat
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka keczupu
- sól do przyprawienia
- garść szczypiorku (opcjonalnie)

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (550 kcal):

- Białko 49 g
- Tłuszcz 21,5 g
- Węglowodany 37 g

WYKONANIE



1. Zrób marynatę do kurczaka. Wymieszaj: sos sojowy, miód, oliwę, wyciśnięty czosnek. Do marynaty włóż pierś w całości.
2. Rozgrzej patelnię i smaż kurczaka z obu stron na dużym ogniu, aż się zarumieni. Następnie zmniejsz ogień, dodaj pozostałą marynatę i 30 ml wody. Przykryj i duś na małym ogniu przez ok. 20 minut.
3. Skyr wymieszaj z pozostałą wodą i keczupem, dodaj wyciśnięty czosnek i dopraw wedle gustu solą.
4. Pokrój ogórki i pomidory.
5. Kiedy kurczak będzie gotowy, poszarp go drobno, wymieszaj dokładnie z pozostałym na patelni sosem.
6. Skomponuj danie: utóż sałatę, warzywa, szarpanego kurczaka, wszystko polej sosem ze skyru i udekoruj szczypiorkiem.



Kotlety drobiowe z kuskusem i sałatką

SKŁADNIKI



- 100 g piersi kurczaka
- 60 g mozzarelli
- 100 g cukinii
- 1 jajko
- 1 średni pomidor (pomidora możemy zamienić na ogórka)
- 1/3 małej cebuli
- 1/3 łyżeczki soli
- 20 g skyru (2 łyżki)
- 10 g oliwy (2 łyżki)
- 1 łyżka ugotowanego kuskusa (ok. 15 g)

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (612 kcal):

- Białko 44 g
- Tłuszcz 30 g
- Węglowodany 13,5 g

WYKONANIE



1. Kurczaka drobno posiekaj lub zmiksuj, dodaj startą mozzarellę, cukinię, jajko i sól. Dokładnie wymieszaj.
2. Piekarnik nastaw na 220 stopni góra-dół.
3. Z masy uformuj łyżką kotlety, wyłóż na blaszkę z papierem do pieczenia, piecz 20 minut.
4. Pomidora i cebulę pokrój, wymieszaj z oliwą i skyrem, dopraw solą i pieprzem według smaku.
5. W międzyczasie przygotuj kaszę kuskus.
6. Upieczone kotlety podawaj z kuskusem i warzywami.



Kotleciki drobiowo – dyniowe

SKŁADNIKI



- 100 g piersi z kurczaka
- 100 g dyni piżmowej
- 50 g mozzarelli
- 1 jajko
- 1/3 łyżeczki soli
- 10 g czerwonej cebuli
- odrobinę posiekanej natki pietruszki
- 50 g ugotowanej kaszy bulgur (ok. 17 g suchej)
- garść świeżego szpinaku
- 100 g pomidora (jeden nieduży)
- 10 g orzechów włoskich
- 2/3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- odrobina soku z cytryny

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (590 kcal):

- Białko 47 g
- Tłuszcz 29 g
- Węglowodany 25 g

WYKONANIE



1. Dynię zapiecz w piekarniku przez 20 minut w 200 stopniach, żeby zmiękła.
2. W tym czasie zmiksuj kurczaka (lub bardzo drobno posiekaj), dodaj posiekaną czerwoną cebulkę i natkę, czosnek przeciśnięty przez praskę i sól. Zamieszaj.
3. Ugotuj kaszę bulgur.
4. Kiedy dynia będzie gotowa, zmiksuj ją na puree i dodaj do kurczaka. Zamieszaj.
5. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia formuj kotleciki łyżką. Piecz je 20 minut w 180 stopniach.
6. Wymieszaj ze sobą składniki na sałatkę: kaszę, poszatkowany szpinak i pomidora, orzechy, oliwę, sok z cytryny, sól.
7. Kotleciki podawaj z sałatką.



Aromatyczne leczo

SKŁADNIKI



- 100 g kiełbasy myśliwskiej (do kupienia w Biedronce i Lidlu, kiełbasa ma dużo białka, mało tłuszczu i świetny skład)
- 50 g papryki czerwonej
- 100 g cukinii
- 50 g pomidora (można zastąpić passatą pomidorową)
- 1 ząbek czosnku
- 20 g cebuli czerwonej (można zamienić na białą)
- 1 łyżka oliwy
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżka sosu sojowego
- 150 ml wody
- 50 g chleba białkowego (kromka)

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (582 kcal):

- Białko 41,5 g
- Tłuszcz 38,3 g
- Węglowodany 20,5

WYKONANIE



1. Czosnek i cebulę poszatkuj, podsmaż na oliwie.
2. Kiełbasę pokrój i wrzuć do garnka z podsmażoną cebulą. Dodaj pokrojoną kiełbasę, podsmaż chwilę, po czym dorzuć paprykę i cukinię.
3. Dodaj przyprawy: paprykę i oregano. Smaż razem przez chwilę, następnie wlej wodę i gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
4. Dodaj pokrojonego pomidora i sos sojowy, gotuj jeszcze 5 minut.
5. Podawaj z chlebem – najlepiej białkowym. Inny razowy też będzie ok, ale potrawa będzie mieć nieco mniej białka.



Leniwsze

SKŁADNIKI



- 180 g twarogu chudego
- 1 jajko
- 2 łyżeczki mąki razowej
- 50 g burraty
- 1 ząbek czosnku
- 1 pomidor
- łyżeczka oliwy
- garść rukoli
- 30g parmezanu
- 1/3 łyżeczki soli

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (605 kcal):

- Białko 60 g
- Tłuszcz 27 g
- Węglowodany 20 g

WYKONANIE



1. W garnuszku zagotuj wodę z solą.
2. Twaróg wymieszaj z jajkiem i mąką.
3. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień i przy pomocy łyżeczki nakładaj porcje masy twarogowej na wrzącą wodę (powstaną nieforemne kluski leniwe, ale dzięki temu nie pobrudzisz rąk).
4. W międzyczasie na patelni z odrobiną oliwy podsmaż poszatkwany czosnek, dodaj pokrojonego pomidora, niech wszystko się solidnie przyrumieni. Na koniec dodaj sól.
5. Podsmażone pomidory zmiksuj z burratą, żeby powstał sos.
6. Zetrzyj parmezan.
7. Na talerz wyłóż sos, następnie kluski leniwe, posyp rukolą i parmezanem.



Makaron w kremowym sosie

SKŁADNIKI



- 80 g makaronu fusili z czerwonej soczewicy (ilość przed ugotowaniem)
- 20 g parmezanu
- 20 g sera blue
- 15 g nasion słonecznika
- garść rukoli
- łyżka oliwy
- małe ząbki czosnku

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (579 kcal):

- Białko 38 g
- Tłuszcz 27 g
- Węglowodany 46 g

WYKONANIE



1. Makaron ugotuj al dente.
2. W międzyczasie posiekaj rukolę, zetrzyj parmezan, pokrój ser blue.
3. Do osobnej miseczki wlej łyżkę oliwy i wyciśnij do niej czosnek, zamieszaj.
4. Ugotowany makaron wymieszaj z czosnkową oliwą, dodaj sery, rukolę i nasionka.



Obłędnie chrupiący pomidorowy makaron

SKŁADNIKI



- 60 g makaronu z zielonego groszku (waga przed ugotowaniem)
- 40 g burraty (1/4 kulki)
- 30 g parmezanu
- 1/2 łyżki oliwy
- 10 g orzechów włoskich
- 2 pomidory
- 3 ząbki czosnku
- pół łyżeczki soli
- garść świeżej bazylii i natki pietruszki

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (605 kcal):

- Białko 52 g
- Tłuszcz 32 g
- Węglowodany 39 g

WYKONANIE



1. Makaron ugotuj al dente.
2. Jeden ząbek czosnku i pomidora pokrój, podsmaż razem na odrobinie oliwy, kiedy pomidor zacznie się rozpadać, dodaj 1/4 łyżeczki soli.
3. Usmażonego pomidora zblenduj z burratą i kilkoma listkami bazylii.
4. Drugiego pomidora i dwa pozostałe ząbki czosnku pokrój drobno, podsmaż na tej samej patelni, na odrobinie oliwy. Na koniec dodaj 1/4 łyżeczki soli.
5. Posiekaj zioła i orzechy, zetrzyj parmezan.
6. Ugotowany makaron przetóż na patelnię z podsmażonym pomidorem i zamieszaj (bez gotowania).
7. Na talerz wyłóż pomidorowy sos z burratą, na to makaron wymieszany z pomidorem oraz zioła, parmezan i orzechy.



3.



Kolacje

www.missferreira.pl



Kieszonki „caprese” z tortilli

SKŁADNIKI



- 1 tortilla pszenna
- 50 g mozzarelli light (pół kulki)
- 70 g awokado
- 1 średniej wielkości pomidor
- garść szpinaku
- 150 g sypu naturalnego
- 1/2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz
- opcjonalnie: odrobina cebulki do smaku

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (619 kcal):

- Białko 39 g
- Tłuszcz 32 g
- Węglowodany 45 g

WYKONANIE



1. Patelnię rozgrzej, posmaruj odrobiną oliwy, podgrzej tortillę, aż się zarumieni.
2. Wszystkie warzywa i mozzarellę pokrój wedle uznania, zmieszaj z oliwą, solą i pieprzem.
3. Syp przypraw solą i pieprzem.
4. Tortillę posmaruj sypem, utóż warzywa z mozzarellą, złoż na pół, a następnie przekrój na dwie części.



Nieznośnie pyszne kanapki caprese

SKŁADNIKI



- dwie kromki chleba białkowego (z przepisu „białkowy chleb doskonały”)
- 80 g mozzareli light
- 1 pomidor
- świeża bazylia
- sól

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (600 kcal):

- Białko 47 g
- Tłuszcz 26 g
- Węglowodany 44 g

WYKONANIE



1. Na kanapki kładziemy mozzarellę i pokrojonego pomidora.
2. Przyprawiamy solą, dekorujemy poszatkowaną bazylią.



Obłędny bowl z łososiem

SKŁADNIKI



- 150 g świeżego łososa
- 200 g makaronu konjac (spokojnie kupicie w Biedronce czy Lidlu)
- 70 g awokado
- garść szczypiorku
- 5 g nasion chia
- 1 mały ogórek
- 20 g masła orzechowego
- 3 łyżeczki sosu sojowego
- pół cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki wody
- sól

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (620 kcal):

- Białko 42 g
- Tłuszcz 32 g
- Węglowodany 21 g

WYKONANIE



1. Piekarnik ustaw na 200 stopni (termoobieg).
2. Łososa posól, skrop sokiem z cytryny, zawiń w papier do pieczenia, włóż do nagrzanego piekarnika na 20 minut.
3. Zrób sos, zmieszaj: masło orzechowe, sos sojowy, miód, cytrynę, wodę.
4. Awokado i ogórka pokrój wedle uznania.
5. Makaron przygotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.
6. Kiedy łosoś będzie gotowy, makaron wymieszaj z sosem, udekoruj warzywami, dodaj rozdrobnionego łososa. Całość posyp szczypiorkiem i nasionami chia.



Pieczone warzywa na jogurcie

SKŁADNIKI



- 1 tortilla pełnoziarnista
- 100 g mozzarelli light
- 70 g awokado
- garść szpinaku
- 2 łyżki skyru naturalnego
- 4 łyżki wody
- 1/2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/4 małej czerwonej cebuli
- sól i pieprz

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (595 kcal):

- Białko 46 g
- Tłuszcz 81 g
- Węglowodany 41 g

WYKONANIE



1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni (termoobieg).
2. Warzywa pokrój, zmieszaj z oliwą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem (nie sól!). Piecz 20–25 minut, aż się zarumienią.
3. Skyr wymieszaj z wodą, przypraw solą i pieprzem.
4. Fetę pokrój i dodaj do warzyw na 5 minut przed końcem pieczenia.
5. Na talerz wyłóż skyr, na to pieczone warzywa z fetą. Całość posyp ziołami, nasionami chia i słonecznikiem.

PRO TIP

- w okresie zimowym, kiedy pomidory są mniej smaczne, polecam rozgnieść awokado widelcem, dodać pokrojonego pomidora i cebulę, przyprawić solą i pieprzem - takim guacamole smarujemy tortillę



Pyszna pizza na spodzie z serka wiejskiego

SKŁADNIKI



- 150 g serka wiejskiego
- 1 jajko
- 1/4 łyżeczki soli
- 40 g mąki owsianej (wystarczy zmiksować płatki owsiane, można użyć też mąki orkiszowej)
- 1 łyżeczka przypraw prowansalskich
- 50 g passaty pomidorowej
- 70 g mozzareli light
- 20 g salami lub chorizo
- 1/2 mątej cebuli
- garść rukoli

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (615 kcal):

- Białko 51 g
- Tłuszcz 23 g
- Węglowodany 23 g

WYKONANIE



1. Serek rozgnieć, zmieszaj z jajkiem, mąką, solą i przyprawami prowansalskimi.
2. Masę rozsmaruj cieniutko na papierze do pieczenia i piecz w piekarniku przez 15 minut w 220 stopniach (grzanie góra-dół; termoobieg również się sprawdzi).
3. Kiedy spód się upiecze (upewnij się, że spód jest solidnie przyrumieniony z obu stron), wyjmij go, posmaruj passatą, wyłóż mozzarellę, salami/chorizo, cebulę. Włóż z powrotem do piekarnika na 5 minut.
4. Pizzę serwuj z rukolą.



Rozgrzewająca zupa azjatycka

SKŁADNIKI



- 150 g piersi kurczaka
- 30 g papryki wędzonej
- 50 g świeżego szpinaku
- 50 g pomidora
- 30 g ciecierzycy z zalewy
- 100 ml mleka kokosowego
- 120 ml wody
- 1/3 łyżeczki soli
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki curry
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oliwy
- szczypiorek do dekoracji

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (623 kcal):

- Białko 54,6 g
- Tłuszcz 36,6 g
- Węglowodany 23,9 g

WYKONANIE



1. Kurczaka pokrój drobno, dodaj łyżeczkę oliwy, przeciśnięty przez praskę czosnek, 1/4 łyżeczki curry i 1/4 łyżeczki papryki wędzonej, sól. Wymieszaj i smaż na patelni.
2. Kiedy kurczak się zarumieni dodaj warzywa: pokrojoną paprykę, szpinak i ciecierzycę.
3. Gdy szpinak zwiędnie dodaj pokrojonego pomidora, 1/4 łyżeczki papryki wędzonej i 1/4 łyżeczki curry i sos sojowy. Wlej wodę i gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
4. Po tym czasie dodaj mleko kokosowe, gotuj jeszcze minutę.
5. Zupę podawaj posypaną szczypiorkiem.



Sałatka cezar

SKŁADNIKI



- 100 g piersi kurczaka
- 50 g szynki parmeńskiej
- 60 g skyru
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 jajko
- 30 ml wody
- 2 łyżeczki musztardy
- 10 g parmezanu
- dwie garście wybranej sałaty
- sól do przyprawienia
- opcjonalnie szczypiorek do dekoracji

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (557 kcal):

- Białko 62 g
- Tłuszcz 31 g
- Węglowodany 5 g

WYKONANIE



1. Kurczaka drobno pokrój, wymieszaj z oliwą i wyciśniętym czosnkiem.
2. Na suchej patelni podsmaż szynkę parmeńską, po kilkunastu sekundach dodaj kurczaka. Smaż razem, aż się zarumienią.
3. Skyr wymieszaj z wodą i musztardą, dopraw odrobiną soli.
4. Na talerzu ułóż sałatę, polej ją przygotowanym sosem. Na wierzch wyłóż podsmażonego kurczaka z szynką parmeńską.
5. Na tej samej patelni (bez dodatku tłuszczu) usmaż jajko sadzone i ułóż je na wierzchu sałatki.
6. Całość oprószyć parmezanem i opcjonalnie posyp szczypiorkiem.



Obłędne spaghetti z cukinii w kremowym sosie

SKŁADNIKI



- 150 g cukinii i marchewki
- 70 g burraty
- 20 g parmezanu
- 20 g sera blue
- 20 g nasion słonecznika
- garść rukoli
- łyżka oliwy
- 1 ząbek czosnku
- opcjonalnie sól i pieprz

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (618 kcal):

- Białko 26 g
- Tłuszcz 45 g
- Węglowodany 18 g

WYKONANIE



1. Przygotuj warzywa – cukinię i marchewkę pokrój za pomocą obieraczki.
2. Na patelni na oliwie podsmaż czosnek, dodaj cukinię i marchewkę. Smaż przez moment, warzywa mają być al dente. Na koniec dodaj odrobinę soli i pieprzu.
3. Na suchej patelni upraż słonecznik.
4. Patelnię z warzywami zdejmij z kuchenki, dorzuć parmezan, ser blue, nasiona słonecznika i rukolę, zamieszaj – ser się roztopi.
5. Warzywa przełóż na talerz i udekoruj burratą.



Zapiekanki tuna melt

SKŁADNIKI



- 100 g tuńczyka z wody
- 70 g skyru
- 1 mały ogórek kiszony
- 60 g chleba pełnoziarnistego (dwie kromki)
- 30 g passaty pomidorowej
- 100 g mozzarelli
- 1/3 małej cebuli
- mała garść szczypiorku
- sól i pieprz do przyprawienia

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (604 kcal):

- Białko 57,7 g
- Tłuszcz 25 g
- Węglowodany 34,1 g

WYKONANIE



1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni (górną-dół).
2. Poszatkuj drobno ogórka kiszzonego, cebulkę i szczypiorek. Wymieszaj z tuńczykiem i skyrem, przypraw solą i pieprzem do smaku.
3. Kromki chleba posmaruj passatą pomidorową. Na każdej kromce utóź część sałatki z tuńczyka, następnie warstwę mozzarelli, a potem znów sałatkę, aż do wykończenia składników. Na wierzchu powinna znaleźć się warstwa mozzarelli – dzięki temu apetycznie się zapiecze.
4. Wstaw do piekarnika na 10 – 15 minut.



Zapiekanki z pieczarkami i szynką parmeńską

SKŁADNIKI



- 80 g pełnoziarnistego chleba
- 80 g pieczarek
- 60 g mozzarelli light
- 40 g szynki parmeńskiej
- 20 g cebuli
- 100 g skyru naturalnego
- 15 g keczupu
- 5 g musztardy
- 30 ml wody
- szczypiorek do dekoracji
- sól do przyprawienia

WARTOŚCI ODŻYWCZE



CAŁE DANIE (575 kcal):


- Białko 45 g
- Tłuszcz 20 g
- Węglowodany 43 g

WYKONANIE



1. Piekarnik rozgrzej do 250 stopni, grzanie góra–dół (jeśli macie mocny piekarnik, być może lepsza będzie niższa temperatura, chodzi o to, żeby zapiekanki były chrupiące od góry i od dołu).
2. Na chlebie ułóż kolejno: mozzarellę, starte pieczarki, cebulę i szynkę parmeńską. Włóż do rozgrzanego piekarnika na 15–20 minut (zapiekanka jest gotowa, kiedy się apetycznie zarumieni).
3. Skyr wymieszaj z wodą i musztardą, dopraw solą wedle gustu.
4. Kiedy zapiekanki będą gotowe, polej je sosem, keczupem, udekoruj szczypiorkiem.



 / missaraferreira

 / misscferreira

www.missferreira.pl