

### • SAŁATKA OWOCOWA

**Czas wykonania:** około 7 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

2 średnie mandarynki

3 plastry ananasa

1 średni banan

2 łyżki niesłodzonego soku pomarańczowego

1 łyżeczka soku z cytryny

szczypta cynamonu

szczypta goździków

**Sposób przygotowania:**

- mandarynki obrać, podzielić na części i pozbawić białych części;
- ananasa pozbawić skóry i zdrewniałych części, podzielić na cząstki;
- banana obrać i pokroić w plastry, skropić sokiem z cytryny;
- owoce wymieszać w misce i lekko schłodzić;

- sok pomarańczowy wymieszać z przyprawami i polać nim owoce.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia- 55 kcal

Białko - 0,6 g

Tłuszcz - 0,2 g

Błonnik - 1,5 g

### • SEROWE KORECZKI

**Czas wykonania:** około 15 min.

**Składniki (liczba porcji 8):**

ok.40 dag mozzarelli (małe kuleczki)

20 dag rokpola

10 dag chudego twarogu

2 łyżki oleju

łyżeczka sosu sojowego

3 łyżki posiekanych orzechów włoskich

8 oliwek do dekoracji

8 wykałaczek.

### **Sposób przygotowania:**

- rokpol pokroić w plastry grubości ok. 3 mm, po czym pokroić w kostkę, resztki z wycinania pozostawić;
- orzechy sparzyć i posiekać. Twaróg rozgnieść widelcem, dodać orzechy, olej, sos sojowy i utrzeć na jednolitą masę;
- masę nakładać na rokpol, następnie mozzarellę, ponownie powtórzyć czynność, całość spiąć wykałaczką. Każdy udekorować oliwką. Wykonać 8 koreczków.

### **Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia: 330 kcal

Białko: 23 g

Tłuszcz: 26 g

## • PASTA Z SERA TWAROGOWEGO I ZIELENINY

**Czas wykonania:** około 5 min.

### **Składniki (liczba porcji 4):**

20 dag chudego twarogu homogenizowanego

10 dag miękkiej margaryny

2 łyżki posiekanego szczypiorku

łyżka posiekanej rzeżuchy

łyżka zarodków pszennych

kilka łyżek mleka

sól, pieprz.

### **Sposób przygotowania:**

Margarynę zmiksować z serem na gładką masę, wymieszać z pozostałymi składnikami, doprawić do smaku solą i pieprzem.

### **Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia: 243 kcal

Białko: 12 g

Tłuszcz: 21 g

## • PASTA Z ŻÓŁTEGO SERA I RYBY

**Czas wykonania:** około 10 min.

### **Składniki (liczba porcji 4):**

15 dag żółtego sera

15 dag wędzonego dorsza

3 łyżki jogurtu

2 łyżki posiekanego szczypiorku

sól

### **Sposób przygotowania:**

- ser zetrzeć na tarce;

- z ryby zdjąć skórę, oddzielić ości, rozdrobnić, połączyć z serem;

- dodać jogurt, utrzeć na jednolitą masę;

- wymieszać z posiekanym szczypiorkiem i doprawić do smaku.

### **Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia 166 kcal

Białko: 19 g

Tłuszcz: 10 g

## • GRZANKI Z SZYNKĄ

**Czas wykonania:** około 15 min.

### **Składniki (liczba porcji 4):**

8 kromek chleba tostowego,

8 plastrów szynki,

8 plastrów ananasa,

8 plastrów żółtego sera,

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

### **Sposób przygotowania:**

- na każdej kromce położyć plaster szynki, ananasa, a na wierzchu plaster sera;

- wstawić do gorącego piekarnika i zapiekać do czasu roztopienia się sera;

- przed podaniem posypać posiekaną zieloną pietruszką.

### **Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia 282 kcal

Białko: 13 g  
Tłuszcz: 13 g

### • KURCZAK W SOSIE CURRY

**Czas wykonania:** około 25 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

4 podudzia kurczaka ok. 400 g  
1 cebula  
liść laurowy, ziele angielskie  
1 łyżeczka curry w proszku

100 ml jogurtu naturalnego

**Sposób przygotowania:**

- zagotować szklankę wody, wrzucić kurczaka;
- pokroić cebulę, dodać do kurczaka, dusić;
- dodać ziła i curry, dusić ;
- ewentualnie podlać wodą, by kurczak nie przywierał do garnka;
- dusić, aż sok po nakłuciu kurczaka będzie klarowny;
- odlać trochę sosu, przestudzić, dodać jogurt, wymieszać dodać do kurczaka, podgrzać;

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia- 123 kcal  
Białko - 23 g  
Tłuszcz - 1,9 g

### • RYBA W ZIOŁACH

**Czas wykonania:** około 17 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

750 g filetów ( mintaj, morszczuk, dorsz)  
1 łyżka oleju  
50 mg koncentratu pomidorowego  
0,5 łyżeczki bazylii  
0,5 łyżeczki oregano  
0,5 łyżeczki tymianku

1 czerwona cebula

liść laurowy

**Sposób przygotowania:**

- koncentrat wymieszać z posiekaną cebulą i suszonymi ziołami;
- dodać liść laurowy i olej, podgrzewać;
- włożyć filety, dusić na małym ogniu ok 15 minut.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia- 130 kcal

Białko - 22 g

Tłuszcz - 2,8 g

Błonnik - 1 g