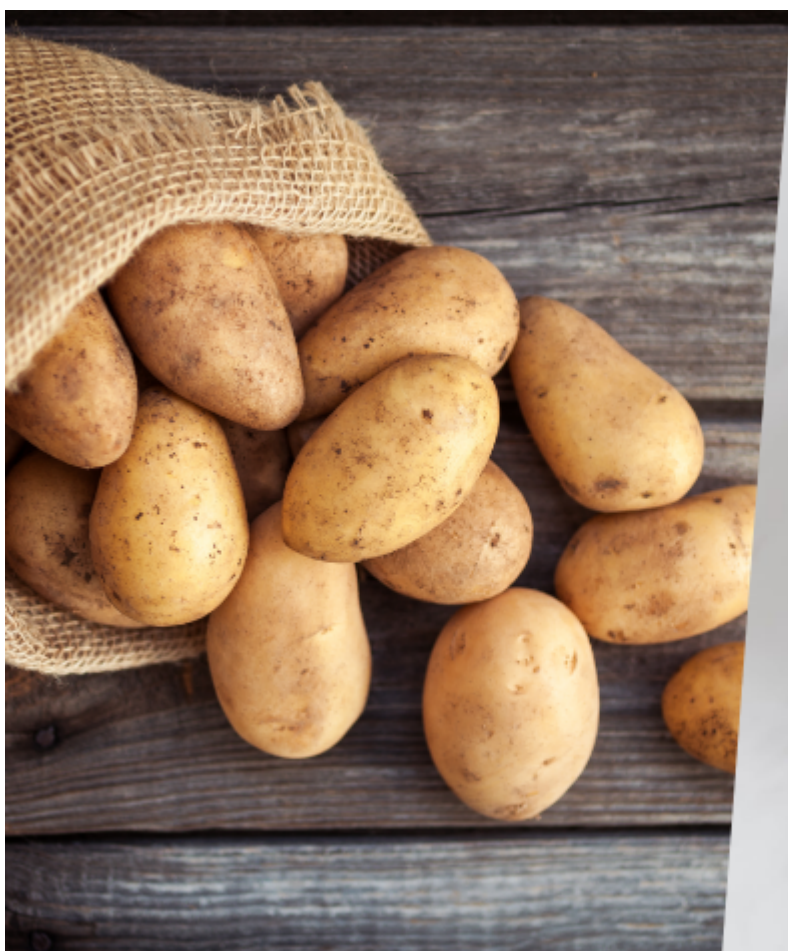


# Kolacja

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

Faszerowane ziemniaki.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1809 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 240 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

## **Składniki** (na 1 dni):

3 małej wielkości ziemniaki

## **Składniki na farsz:**

100 g cieciorki z puszki

50 sera ricotta light

1 mała cebula

1 łyżka oliwy z oliwek

pieprz, słodka czerwona papryka

### Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować. Kiedy będą miękkie (ale nierozgotowane), przekroić na pół i wydrążyć łódeczki. Cebulę drobno posiekać, cieciorkę odsączyć z wody. Rozgrzać oliwę, zeszklić cebulę, dodać cieciorkę i środek z wydrążonych ziemniaków, doprawić do smaku. Wszystko podduś. Tak przygotowany farsz ostudzić, wymieszać z ricottą i faszerować nim łódeczki. Zapiekać ok. 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. Celsjusza.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**