Kolacja

Tydzień 5

Dzień 1 - 2

Kasza pęczak z sosem pomidorowym i warzywami.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1795 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 237 g

Cholesterol: 90 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Kasza pęczak z sosem pomidorowym i warzywami

Składniki (na 2 dni):

- 30 g soczewicy
- 1 mała cukinia

1 mały bakłażan

1 średnia cebula

½ puszki pomidorów

2 łyżki oliwy z oliwek

40 g kaszy pęczak (na 1 dzień)

pieprz, słodka czerwona papryka, odrobina soli

Sposób przyrządzenia:
Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu. Na 1 łyżce oliwy zeszklić cebulę, dodać soczewicę i pomidory z puszki. Dusić ok. 10-15 minut. Doprawić do smaku. Cukinię i bakłażana pokroić na plasterki o grubości ok. 1,5 cm i grillować z obydwu stron. Pęczak ugotować, wyłożyć na talerz i polać soczewicą z pomidorami. Podawać z grillowaną cukinią i bakłażanem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak