

Kolacja

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

Zapiekanka z makaronem.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 229 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Zapiekanka z makaronem

Składniki (na 2 dni):

30 g razowego makaronu (kokardki lub rurki)

1 duża cebula

2 średnie pomidory sparzone i obrane ze skórki

200 g piersi z kurczaka

250 g pieczarek

2 łyżki oleju rzepakowego

1 plasterek sera Dolina Narwi

pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Na oleju zeszklić cebulę, dodać mięso i poddusić. Następnie, dodać pokrojone w ćwiartki pieczarki, oprószyć przyprawami i dusić do momentu, aż wyparuje woda. Makaron ugotować na półtwardo i umieścić w naczyniu żaroodpornym. Na to wyłożyć wcześniej przygotowany farsz, dodać pomidory pokrojone w kostkę, posypać serem i zapiekać w 180 st. Celsjusza przez ok. 20-30 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak