

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 4

Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym.



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

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 163 g

Cholesterol: 250 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Kotlety sojowe

Składniki (na 2 dni):

60 g soi

1 łyżka płatków owsianych

2 suszone pomidory

1 duża cebula

1 łyżka oliwy z oliwek

1 białko

przyprawy: odrobina soli, pieprz, słodka
czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Soję zalać gorącą wodą i moczyć 24 godziny. Następnie zalać wodą w stosunku 1:4 (1 wielkość soi do 4 wielkości wody) i gotować ok. 1 godziny. W międzyczasie ugotować płatki owsiane na wodzie (musi powstać gęsta papka), cebulę i pomidory drobno posiekać i zeszklić na oliwie. Kiedy soja już się ugotuje, należy ją odcedzić i przepłukać zimną wodą. Soję, cebulę z pomidorami i namoczone płatki owsiane przemieścić przez maszynkę, dodać białko i przyprawy, wszystko dokładnie połączyć. Uformować 4 kotlety i grillować. Podawać polane sosem pieczarkowym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

Sos

Składniki:

300 g pieczarek

1 łyżka oliwy z oliwek

100 g gęstego jogurtu naturalnego (najlepiej użyć jogurtu greckiego light)

przeprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Na oliwie poddusić pieczarki. Kiedy puszczą wodę, wlać jogurt (wcześniej doprawić wywarem z pieczarek, żeby się nie zważył). Zagotować, doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak