

Kolacja

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Faszerowana papryka.



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

Wartość energetyczna: 1966 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Faszerowana papryka

Składniki:

1 średnia papryka (ok. 160 g)

50 g piersi z kurczaka

1 mała cebula

50 g pieczarek

1 suszony pomidor

50 g kaszy kuskus

1 łyżka oleju słonecznikowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,
czosnek, tymianek

Sposób przyrządzenia:

Mięso zmielić, cebulę drobno posiekać, pieczarki pokroić w plasterki. Wszystkie składniki, łącznie z namoczonym kuskusem, wymieszać z olejem i przyprawami. Nafaszerować paprykę i zapiekać ok. 30 minut w 180 st. Celsjusza.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak