Kolacja

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

Faszerowane ziemniaki.

Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 292 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Faszerowane ziemniaki

Składniki (na 1 dzień):

3 średniej wielkości ziemniaki

Na farsz:

100 g cieciorki z puszki

50 sera ricotta light

1 mała cebula

1 łyżka oliwy z oliwek

przyprawy: pierz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:
Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować. Kiedy będą miękkie (uwaga, żeby nie rozgotować), 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 poddusić. Tak przygotowany farsz ostudzić, wymieszać z ricottą i faszerować nim łódeczki. Zapiekać ok. 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak