

Kolacja

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

Zapiekanka z makaronem.



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 137 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Zapiekanka z makaronem

Składniki (na 2 dni):

50 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

przyprawy: sól, pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać mięso i podsmażyć, dodać pokrojone w ćwiartki pieczarki, oprószyć solą i dusić, aż wyparuje woda. Makaron ugotować na półtwardo, następnie umieścić go w naczyniu żaroodpornym, na to wyłożyć wcześniej przygotowany farsz, pomidory pokrojone w kostkę, posypać serem i zapiekać w 180 st. Celsjusza przez ok. 20-30 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak