

Kolacja

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

Makaron zapiekany z warzywami.



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

Wartość energetyczna: 1744 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 102 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Makaron zapiekany z warzywami

Składniki (na 2 dni):

200 g malutkich pieczarek

1 mały bakłażan (ok. 200 g)

1 średnia marchewka (100 g)

1 średnia cebula (100 g)

2 łyżki oliwy z oliwek

2 plasterki sera żółtego light (ok. 40 g)

2 łyżki koncentratu pomidorowego

60 g makaronu razowego rurki

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,
świeża bazylia

Sposób przyrządzenia:

Pieczarki umyć, bakłażana i marchew pokroić w plasterki o grubości ok. 1,5 cm, cebulę pokroić w kostkę. Warzywa poddusić na oliwie, dodać pieprz, słodką czerwoną paprykę i koncentrat pomidorowy. Makaron ugotować, przełożyć do wysmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego, wyłożyć na niego warzywa, posypać serem. Zapiekać 10-15 minut w temperaturze ok 180°C. Podawać ozdobione świeżymi listkami bazylii.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak