

# Kolacja

Tydzień 1

Dzień 4

**Kasza jaglana z warzywami.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1212 kcal

Białko: 64 g

Węglowodany: 145 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Cholesterol: 129 mg

Błonnik: 29 g

## **Składniki:**

30 g kaszy jęczmiennej pęczak

½ małej cukinii (100 g)

¼ małej papryki (50 g)

1 mały pomidor

½ małej cebuli (25 g)

50 g pieczarek

1 łyżka oliwy z oliwek

10 g sera żółtego o obniżonej zawartości  
tłuszczu

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Kaszę ugotować w stosunku 1:2. Cukinię pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki, a paprykę w paseczki. Pomidora sparzyć i obrać ze skórki, cebulę pokroić w piórka. Wszystkie warzywa poddusić na oliwie z oliwek. Kaszę wyłożyć na talerz, połączyć warzywami i posypać drobno posiekanym serem żółtym.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**