

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 7

Ziemniak nadziewany białym serem.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1017 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 91 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

1 duży ziemniak

50 g sera białego chudego

½ małej cebuli

1 łyżeczka oliwy z oliwek

przyprawy: odrobina soli, pieprzu, 1 ząbek
czosnku

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaka dokładnie umyć i ugotować w mundurku (nie można go rozgotować). Ostudzić. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 st. Celsjusza. Ziemniaka przekroić na pół, wydrążyć środek (mają powstać łódeczki). Łódeczki umieścić w piekarniku i piec do momentu zrumienienia. Można dołożyć nieobranego ząbka czosnku i upiec, aż będzie miękki. W tym czasie na oliwie zeszklić cebulę. Twaróg rozgnieść widelcem, dodać wydrążony środek ziemniaków, cebulę, przepuścić przez praskę upieczony czosnek, dodać odrobinę soli, pieprzu i dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym farszem nadziać ziemniaczane łódeczki.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak