

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 7

Ziemniak nadziewany białym serem.



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

Wartość energetyczna: 1223 kcal

Białko: 67 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 110 mg

Błonnik: 30 g

Składniki:

2 średnie ziemniaki

70 g sera białego chudego

½ małej cebuli

1 łyżeczka oliwy z oliwek

przyprawy: odrobina soli, pieprz, 1 ząbek
czosnku

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki dokładnie umyć i ugotować w mundurkach (nie można rozgotować). Ostudzić. W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 st. Celsjusza. Ziemniaki przekroić na pół, wydrążyć środek (mają powstać łódeczki). Łódeczki umieścić w piekarniku i piec do momentu zrumienienia. Można dołożyć nieobrany ząbek 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, pieprz i dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym farszem nadziać ziemniaczane łódeczki.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak