

Obiad

Tydzień 2

Dzień 6

Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym z makaronem spaghetti i sałatką.



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

Wartość energetyczna: 1040 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 67 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 114 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Pulpeciki drobiowe

Składniki (na 2 porcje):

160 g piersi z kurczaka

2 łyżki płatków owsianych

½ malutkiej cebuli (ok. 25 g)

1 puszka pomidorów

1 białko jaja

1 łyżka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,
tymianek suszony, czosnek granulowany

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zmielić, dodać namoczone w wodzie płatki owsiane, białko jaja i przyprawy, a następnie wymieszać. Uformować pulpeciki, na 1 łyżce oleju obsmażyć z obu stron i dodać cebulę. Wyciągnąć pulpeciki, do cebuli wlać pomidory z puszki i dusić ok. 15 minut. Po tym czasie zmiksować na jednolitą konsystencję, doprawić do smaku ziołami (bazylią i oregano), włożyć pulpeciki i gotować jeszcze przez ok. 5 minut. Podawać z makaronem razowym spaghetti i sałatką.

Dodatkowo:

30 g makaronu spaghetti

Na surówkę:

sałata lodowa lub rzymska

$\frac{1}{4}$ małego ogórka zielonego

$\frac{1}{4}$ papryki czerwonej

Na sos:

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

sok z cytryny

ocet winny

Sposób przyrządzenia:

Warzywa pokroić i wymieszać z sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak