

Obiad

Tydzień 2

Dzień 7

Pieczony kurczak z orzechami z brązowym ryżem i sałatką.



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

Wartość energetyczna: 1406 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 278 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Pieczony kurczak z orzechami

Składniki:

130 g mięsa z piersi z kurczaka

10 g pistacji bez łupinek (posiekanych)

1 suszony pomidor

1 łyżeczka oleju rzepakowego

odrobina soli, słodka czerwona papryka, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy za pomocą papierowego ręcznika i rozbijamy delikatnie tłuczkiem (mięso będziemy zawijać w rulony). Pokrojone pomidory i pokruszone pistacje dokładnie mieszamy. Pierś z kurczaka posypujemy z jednej strony solą i białym pieprzem. Na nieposypanej przyprawami części rozkładamy farsz z pomidorów i pistacji, następnie zwijamy w rulon, związujemy kordonkiem, żeby się nie rozleciały w trakcie pieczenia. Roladkę smarujemy olejem, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. Celsjusza. Podajemy z ryżem i sałatką.

Dodatkowo:

30 g ryżu brązowego ryżu

Sałatka

Składniki:

6 pomidorków koktajlowych

kilka świeżych listków bazylii

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, bazylię posiekać. Wszystko wymieszać z olejem i doprawić pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak