

## Łatwe posiłki

### 1. SAŁATKA OWOCOWA

**Czas wykonania:** około 7 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

- 2 średnie mandarynki
- 3 plastry ananasa
- 1 średni banan
- 2 łyżki niesłodzonego soku pomarańczowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta cynamonu
- szczypta goździków

**Sposób przygotowania:**

- mandarynki obrać, podzielić na części i pozbawić białych części;
- ananasa pozbawić skóry i zdrewniałych części, podzielić na cząstki;
- banana obrać i pokroić w plastry, skropić sokiem z cytryny;
- owoce wymieszać w misce i lekko schłodzić;
- sok pomarańczowy wymieszać z przyprawami i polać nim owoce.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

- Energia- 55 kcal
- Białko - 0,6 g
- Tłuszcz - 0,2 g
- Błonnik - 1,5 g

### 2. SEROWE KORECZKI

**Czas wykonania:** około 15 min.

**Składniki (liczba porcji 8):**

- ok.40 dag mozzarelli (małe kuleczki)
- 20 dag rokpoła
- 10 dag chudego twarogu
- 2 łyżki oleju
- łyżeczka sosu sojowego
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 8 oliwek do dekoracji
- 8 wykałaczek.

**Sposób przygotowania:**

- rokpol pokroić w plastry grubości ok. 3 mm, po czym pokroić w kostkę, resztki z wycinania pozostawić;
- orzechy sparzyć i posiekać. Twaróg rozgnieść widelcem, dodać orzechy, olej, sos sojowy i utrzeć na jednolitą masę;
- masę nakładać na rokpol, następnie mozzarellę, ponownie powtórzyć czynność, całość spiąć wykałaczką. Każdy udekorować oliwką. Wykonać 8 koreczków.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

- Energia:330 kcal
- Białko: 23 g
- Tłuszcz: 26 g

### 3. PASTA Z SERA TWAROGOWEGO I ZIELENINY

**Czas wykonania:** około 5 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

20 dag chudego twarogu homogenizowanego

10 dag miękkiej margaryny

2 łyżki posiekanego szczypiorku

łyżka posiekanej rzeżuchy

łyżka zarodków pszennych

kilka łyżek mleka

sól, pieprz.

**Sposób przygotowania:**

Margarynę zmiksować z serem na gładką masę, wymieszać z pozostałymi składnikami, doprawić do smaku solą i pieprzem.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia: 243 kcal

Białko: 12 g

Tłuszcz: 21 g

#### 4. PASTA Z ŻÓŁTEGO SERA I RYBY

**Czas wykonania:** około 10 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

15 dag żółtego sera

15 dag wędzonego dorsza

3 łyżki jogurtu

2 łyżki posiekanego szczypiorku

sól

**Sposób przygotowania:**

- ser zetrzeć na tarce;

- z ryby zdjąć skórę, oddzielić ości, rozdrobnić, połączyć z serem;

- dodać jogurt, utrzeć na jednolitą masę;

- wymieszać z posiekanym szczypiorkiem i doprawić do smaku.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia 166 kcal

Białko: 19 g

Tłuszcz: 10 g

#### 5. GRZANKI Z SZYNKĄ

**Czas wykonania:** około 15 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

8 kromek chleba tostowego

8 plastrów szynki

8 plastrów ananasa

8 plastrów żółtego sera

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

**Sposób przygotowania:**

- na każdej kromce położyć plaster szynki, ananasa, a na wierzchu plaster sera;

- wstawić do gorącego piekarnika i zapiekać do czasu roztopienia się sera;

- przed podaniem posypać posiekaną zieloną pietruszką.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia 282 kcal

Białko: 13 g

Tłuszcz: 13 g

## 6. KURCZAK W SOSIE CURRY

**Czas wykonania:** około 25 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

4 podudzia kurczaka ok. 400 g

1 cebula

liść laurowy, ziele angielskie

1 łyżeczka curry w proszku

100 ml jogurtu naturalnego

**Sposób przygotowania:**

- zagotować szklankę wody, wrzucić kurczaka;
- pokroić cebulę, dodać do kurczaka, dusić;
- dodać ziła i curry, dusić ;
- ewentualnie podlać wodą, by kurczak nie przywierał do garnka;
- dusić, aż sok po nakłuciu kurczaka będzie klarowny;
- odlać trochę sosu, przestudzić, dodać jogurt, wymieszać dodać do kurczaka, podgrzać;

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia- 123 kcal

Białko - 23 g

Tłuszcz - 1,9 g

## 7. RYBA W ZIOŁACH

**Czas wykonania:** około 17 min.

**Składniki (liczba porcji 4):**

750 g filetów ( mintaj, morszczuk, dorsz)

1 łyżka oleju

50 mg koncentratu pomidorowego

0,5 łyżeczki bazylii

0,5 łyżeczki oregano

0,5 łyżeczki tymianku

1 czerwona cebula

liść laurowy

**Sposób przygotowania:**

- koncentrat wymieszać z posiekaną cebulą i suszonymi ziołami;
- dodać liść laurowy i olej, podgrzewać;
- włożyć filety, dusić na małym ogniu ok 15 minut.

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

Energia- 130 kcal

Białko - 22 g

Tłuszcz - 2,8 g

Błonnik - 1 g

