

Wielkanoc

NA DIECIE

dobry
dietetyk[®]

Jajka faszerowane pastą z suszonych pomidorów i fety

porcja 200 kcal

Składniki

Jaja	2 sztuki	100 g
Pomidory suszone bez zalewy	3 plastry	20 g
Ser Feta	plaster	25 g

Sposób przygotowania

Ugotować jajka na twardo – około 10 minut we wrzątku. Ostudzić je, obrać i przekroić na pół. Białka wyłożyć na talerz, a żółtka wrzucić do miseczki. Dodać do żółtek fetę pokruszoną na kawałki. Pomidory pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do miseczki. Całość zblendować na gładką masę. Faszerować każdą połówkę jajka jedną łyżeczką pasty. Podać od razu lub przykryte folią schować do lodówki.

Majonez z awokado

5 porcji po 85 kcal

Składniki

Awokado	1 sztuka	200 g
Cytryna	pół sztuki	35 g
Musztarda	1 łyżeczka	10 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki	20 g
Czosnek	1 ząbek	5 g

Sposób przygotowania

Obrane i pozbawione pestki miękkie awokado umieścić w pojemniku blendera. Dodać sok cytryny, oliwę, czosnek i musztardę, całość doprawić do smaku solą i pieprzem. Zblendować na gładką masę.

Frittata z kielbasą z kurczaka i chrzanem

porcja 400 kcal

Składniki

Jaja	2 sztuki	100 g
Mleko	1 łyżka	10 g
Kiełbasa z kurczaka	1/2 małej sztuki	35 g
Chrzan	1 łyżeczka	10 g
Cebula	1/2 sztuki	35 g
Mozzarella	3 plastry	45 g
Pomidorki koktajlowe	5 sztuk	100 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5 g

Sposób przygotowania

Cebulę pokroić w piórka, a kielbasę w plastry. Podsmażyc na oliwie, aż wydobędzie się aromat. Najlepiej zrobić to na patelni, którą można wstawić do piekarnika. Ostudzić. Jajka roztrzepać widelcem z dodatkiem mleka, doprawić solą i pieprzem, dodać chrzan. Dobrze wymieszać. Przebrać do patelni, na której wcześniej była podsmażana kielbasa. Dodać pokrojone na połowki pomidorki oraz kawałki sera. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez 20 min.

Bigos z cukinii z kurczakiem i pieczywem

porcja 370 kcal

Składniki

Cukinia	1/2 sztuki	300 g
Cebula	1/2 sztuki	25 g
Filet z kurczaka	porcja	100 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10 g
Przecier pomidorowy	1 łyżka	15 g
Pieczywo razowe	1 kromka	30 g

Sposób przygotowania

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, cebulę posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej mięso z cebulą. Cukinię pokroić w plasterki a następnie w paski. Do garnka wlać kilka łyżek wody, dodać cukinię i dusić na małym ogniu pod przykryciem, aż cukinia będzie miękka. Następnie w razie potrzeby odcedzić nadmiar wody, dodać przecier pomidorowy, mięso z cebulą i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z pieczywem.

Rolada szpinakowa z łososiem

12 porcji po 100 kcal

Składniki

Szpinak mrożony	porcja	350 g
Jaja	3 duże sztuki	195 g
Gałka muszkatołowa	1/2 łyżeczki	1,5 g
Sok z cytryny	1 łyżeczka	3 g
Czosnek	2 ząbki	8 g
Łosoś wędzony	2 opakowania	200 g
Kremowy serek chrzanowy	1 opakowanie	250 g
Koper	2 łyżki	16 g

Sposób przygotowania

Na patelni podsmażyć czosnek, dodać szpinak i dusić aż płyn całkowicie odparuje. Odstawić do wystygnięcia. Żółtka roztrzepać z przyprawami, solą, pieprzem, sokiem z cytryny i dołożyć odparowany, chłodny szpinak. Białka ubić na sztywno i delikatnie połączyć z masą szpinakową. Ciasto przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (blaszka w kształcie prostokąta o bokach 30 x 40 cm). Piec w temp. 160 stopni C przez ok. 20 min. Szpinakowy biszkopt wyjąć z pieca i wystudzić. Ciasto powinno być elastyczne i miękkie. Następnie posmarować go równomiernie serkiem. Na wierzchu posypać koperek i ułożyć plastry łososia. Zwinąć ciasto i wstawić do lodówki na ok 2h. Po wyjęciu z lodówki kroić w ok 1,5cm plastry.

Galareta z kurczaka z groszkiem i jajkiem

porcja 230 kcal

Składniki

Jaja	1 sztuka	50 g
Filet z kurczaka	porcja	100 g
Groszek zielony konserwowy	1 łyżka	15 g
Liść laurowy	1 sztuka	1 g
Marchew	1 sztuka	50 g
Seler korzeniowy	kawałek	30 g
Ziele angielskie	ziarenko	1 g
Żelatyna	1 pełna łyżeczka	10 g
Sok z cytryny	łyżka	6 g

Sposób przygotowania

Jajka ugotować. Warzywa obrać i razem z mięsem włożyć do garnka. Zalać dwoma szklankami wody i gotować około 30 minut. Wywar ostudzić i przecedzić. Mięso pokroić w plasterki, marchewkę w kostkę. Żelatynę rozpuścić w 1 niepełnej szklance gorącego wywaru i przestudzić. Mięso, jajko, groszek i marchewkę umieścić w małej miseczce, zalać żelatyną i odstawić do stężenia. Gotową galaretę polać sokiem z cytryny.

Jajka faszerowane pietruszkową pastą z awokado

porcja 230 kcal

Składniki

Jaja	2 sztuki	100 g
Awokado	1/2 sztuki	100 g
Sałata/rukola	garść	25 g
Pietruszka, liście	łyżka	6 g

Sposób przygotowania

Jajka ugotować. Przekroić na połówki i żółtko ugnieść na pastę lub zblendować z awokado oraz pietruszką. Doprawić do smaku. Faszerować jajka, ułożyć na liściach sałaty.

Babeczki czekoladowe z płatków owsianych

16 porcji po 150 kcal

Składniki

Płatki owsiane zmielone	2 szklanki	220 g
Jaja	2 sztuki	100 g
Olej rzepakowy	10 łyżek	100 g
Kakao	3 łyżki	30 g
Ksylitol/erytrol	10 łyżek	10 g
Mleko	1/2 szklanki	110 g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka	5 g
Soda oczyszczona	1/2 łyżeczki	2 g

Sposób przygotowania

Nastawić piekarnik na 200 stopni. W misce zmiksować jajka na puszystą masę, dodać do nich ksylitol/erytrol i dalej miksować. Dodać powoli olej oraz mleko ciągle miksując, a następnie dodać mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sodę oraz kakao. Miksować tak długo aż powstania jednolita gładka masa. Nakładać ciasto do foremek na muffiny i piec w piekarniku około 15 min.

Sernik na zimno z truskawkami

10 porcji po 270 kcal

Składniki

Twaróg sernikowy	opakowanie	1000 g
Biszkopty	1 mała paczka	120 g
Truskawki świeże/mrożone	porcja	500 g
Galaretka truskawkowa	1 opakowanie	75 g
Żelatyna	2 łyżki	16 g
Mleko	1/2 szklanki	110 g
Śmietanka 30%	15 łyżek	150 g
Ksylitol/erytrol	3/4 szklanki	150 g
Aromat waniliowy	kilka kropel	1 g

Sposób przygotowania

Galaretkę przygotować według przepisu, odstawić. Biszkoptami wyłożyć tortownicę. Mleko zagotować, zdjąć z ognia i rozpuścić wcześniej namoczoną żelatynę. Substancję słodzącą, twaróg, śmietankę i aromat wymieszać. Przystudzona żelatynę zahartować kilkoma łyżkami masy twarogowej, następnie wymieszać z resztą składników. Dodać pokrojone truskawki (kilka sztuk pozostawić do dekoracji), delikatnie wymieszać i wylać do tortownicy. Włożyć do lodówki na pół godziny, następnie ozdobić truskawkami, wylać na wierzch galaretkę i wstawić ponownie do całkowitego stężenia.

Smacznego

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ!



- Diety redukcyjne
- Dietetyka kliniczna
- Żywienie kobiet w ciąży
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Dieta dla osób aktywnych

Nowość!

Wizyty telefoniczne i wideo



www.dobrydietetyk.pl