



Powitaj Zdrowe Nawyki

PRZEPISY KULINARNE





Wydawca:

Urząd Miasta Legnicy, Wydział Promocji i Komunikacji Społecznej

pl. Słowiański 8, 59-220 Legnica, tel. 76 721 21 99

e-mail: kancelaria@legnica.eu

www.legnica.eu

Redakcja tekstów: Anna Lango

Koordynator projektu graficznego: Małgorzata Banaszkiewicz

Publikacja sfinansowana została ze środków programu promocji zdrowia „ZDROWA LEGNICA”
w ramach współpracy z **KGHM Polska Miedź SA**

Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

Powitaj Zdrowe Nawyki

PRZEPISY KULINARNE

Przykładowy jadłospis na jeden dzień bez mięsa na 1800 kcal

1. ŚNIADANIE

TORTILLA ŚNIADANIOWA

Składniki:

Tortilla pełnoziarnista – 1 szt.

Jajko – 1 szt.

Ser mozzarella light – 4 plasterki 60 g

Masło – ½ łyżeczki

Pomidor – ½ szt.

Ogórek – ½ gruntowego

Awokado – 1/3 szt. mniejszej

Rukola – garść

Kukurydza z puszki – 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Rozsmaruj awokado na tortilli i ułóż na niej pokrojone warzywa.
2. Usmaż jajko sadzone.
3. Ułóż na warzywach jajko, daj na gorące jajko posiekaną mozzarellę.
4. Tortillę zawiń i połóż na suchej patelni do rozpuszczenia sera lub zjedz na zimno.

Porcja ma 476 kcal, białko 34 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 36g.

2. ŚNIADANIE

KOKTAJL Z CHIA

Składniki:

Kefir – 300 ml

Banan – ½ szt.

Borówki – 1 garść 50 g

Wiórki kokosowe – 1/2 łyżki

Nasiona chia – 1 łyżeczka

Migdały - 12 sztuk

Przygotowanie :

1. Zmiksuj składniki oprócz migdałów, które zjedz osobno.

Całość ma ok 340 kcal, białka 16 g, tłuszcze 14 g, węglowodany 35 g.



OBIAD

GULASZ Z SOCZEWICĄ

Składniki:

Cukinia – 250 g

Soczewica zielona – 80 g 5 łyżek

Papryka czerwona – 1/3 szt.

Ryż basmati – 100 g

Pomidory z puszki (krojone) – 200 g

Cebula – ½ szt. małej

Oliwa – 2 łyżki

Oregano, sól, pieprz, papryka słodka i ostra – do smaku

Ziele angielskie – 2 kulki

Liść laurowy – 1 listek

Przygotowanie:

1. Soczewicę ugotuj z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego.
2. Cebulę, paprykę i cukinię pokrój, podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.
4. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

Przepis na 2 porcje.

1 porcja gulaszu to ok. 470 kcal, białko 17 g, tłuszcze 11 g, węglowodany 71 g + na deser 3 kostki gorzkiej czekolady. Porcja ok. 100 kcal, białko 1 g, tłuszcze 6.2 g, węglowodany 10 g.



KOLACJA

SAŁATKA Z FETĄ I GRUSZKĄ + TOSTY Z GRAHAMKI

Składniki:

Gruszka – 1 szt.

Rukola – 1 garść

Sałata rzymska – 5 liści

Pomidory koktajlowe – 5 szt.

Ser feta – 60 g

Bułka grahamka mała – 70 g

Szczypiorek – 1 łyżka

Przygotowanie:

1. Pokrój warzywa i gruszkę.
2. Pokrusz na wierzch fetę i dobrze wymieszaj składniki.
3. Bułkę pokrój na mniejsze kawałki i stostuj na rumiano.

Porcja zawiera ok 420 kcal, białka 19 g, tłuszcze 11 g, węglowodany 55 g.



NUTELLA Z AWOKADO I BANANA



Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 dojrzały banan
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki miodu (lub syropu klonowego/z agawy, opcjonalnie)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (opcjonalnie, dla gładkości)
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Usuń pestkę z awokado i wydtub łyżką miąższ.
2. Zblenduj banana na purée.
3. W misce połącz purée z banana, miąższ z awokado, kakao, miód (lub inny słodzik, jeśli używasz), olej kokosowy (opcjonalnie) i szczyptę soli.
4. Użyj blendera lub miksera, aby dokładnie wymieszać wszystkie składniki na gładką masę.
5. Spróbuj nutelli i dostosuj smak do swoich upodobań.
6. Umieść nutellę w szczelnie zamkniętym słoiku i przechowuj w lodówce.

Idealna do tostów i naleśników. Świetnie smakują też kawałki owoców, np. cząstki jabłka czy gruszki posmarowane nutellą.



GOFRY ZIEMNIACZANE

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- 1/4 szklanki mąki orkiszowej (możesz dać pół na pół z mąką pełnoziarnistą)
- 2 łyżki oleju/oliwy
- szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie:

Ziemniaki (surowe), czosnek i cebulę obierz. Zetrzyj na drobnych oczkach na tarce lub w malakserze.

1. Dodaj do ziemniaków jajko, mąkę, olej, przyprawy i wymieszaj, aż składniki się połączą.
2. Rozgrzej gofrownicę (min. 1000 W) do najwyższej temperatury i smaż niewielkie gofry zgodnie z instrukcją producenta gofrownicy.

Gofry świetnie smakują z sosem typu tzatziki na jogurcie lub posmarowane pastą z awokado z plasterkami łososia i rukolą. Możesz zamiast ziemniaków dać bataty.



SZYBKI OMLET BUDYNIOWY

Składniki:

- Budyń śmietankowy bez cukru 2 łyżki
- Banan ½ szt.
- 2 łyżki mąki orkiszowej/owsianej
- 2 jajka
- Erytrytol 2 łyżeczki
- Jogurt typu Skyr – 5 łyżek 100 g
- Owoce dowolne: borówki/maliny/jagody/jabłko, itp.
- Oliwa do smażenia – 0,5 łyżki

Przygotowanie:

1. Zblenduj jaja, budyń, mąkę, erytrytol.
2. Następnie rozgrzej patelnię, wylej masę i smaż z obu stron pod przykryciem.
3. Na połowę gotowego omleta wyłóż owoce, skrop je jogurtem wysokobiałkowym skyr i złóż na pół.

Omlęt z dodatkiem jogurtu (bez owoców) ok 430 kcal, białko 30 g, tłuszcz 16 g, węglowodany 37 g.

PLACUSZKI Z TUŃCZYKA

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym – 1 puszka (ok 150 g)
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 3 łyżki serka wiejskiego light
- Pęczek szczypiorku
- 1 łyżka posiekanego koperku

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj: tuńczyka, jajka, serek, posiekany szczypiorek i koperek, 2 łyżki kopru, mąkę i szczyptę pieprzu.
2. Usmaż je na patelni nieprzywierającej, ewentualnie z niewielkim dodatkiem oleju lub upiecz w piekarniku na papierze do pieczenia.

Placuszki świetnie smakują z kleksem jogurtu lub tzatzikami i z surówką, np. z kiszonej kapusty.

Z przepisu wychodzą 2 porcje.

1 porcja to ok 250 kcal, (bez dodatku oliwy do smażenia), białko 30 g, tłuszcz 7 g, węglowodany 14 g.



FALAFELE Z PIEKARNIKA

Składniki:

- Ciecierzycza gotowana lub z puszki – 400 g
- Czosnek – 2 ząbki
- Cebula – ½ małej sztuki
- Natka pietruszki – 2 łyżki posiekanej natki
- Bułka tarta pełnoziarnista/graham – 1 łyżka
- Oliwa – 1 łyżka
- Sezam – 1 łyżka
- Sól – ½ łyżeczki
- Kmin rzymski zielony – 1 płaska łyżeczka
- Papryka słodka – 1 płaska łyżeczka

Przygotowanie:

1. Posiekaj cebulkę, pietruszkę i czosnek (lub przepuść przez praskę).
2. Ciecierzycę wypłucz i osusz, a następnie zblenduj razem z dodatkami i 2 łyżkami wody.
3. Z gotowej masy uformuj kotleciki wielkości dużych orzechów włoskich, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez 30 minut, obracając w połowie pieczenia. Można również falafele zrobić w gofrownicy, co prawda nie zachowają kształtu oryginalnych, ale smakują równie dobrze.

Jeśli chcesz by falafele były wilgotniejsze, to dodaj 2-3 namoczone daktyle do masy i zblenduj.

Falafele świetnie smakują z dodatkiem sosu na bazie jogurtu oraz z kaszą jaglaną lub kuskus i koniecznie z surówką.

Z przepisu wychodzi 5 porcji.

1 porcja to ok 350 kcal, białka: 17 g, tłuszcze 8 g, węglowodany: 37 g.



SERNIK BANANOWY NA ZIMNO

Składniki:

- Ser twarogowy półtłusty – 400 g
- Banan – 2 sztuki 240 g
- Borówki amerykańskie – 200 g
- Maliny – 100 g
- Erytrytol/ksylitol – 10 łyżeczek
- Nasiona chia – 2 łyżeczki
- Wiórki kokosowe – 4 łyżki
- Żelatyna – 2 łyżki
- Sok z cytryny – 2 łyżki
- Cynamon – szczypta
- Cukier waniliowy – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Ubij w misce mielony twaróg z erytrytolem, wanilią i chia.
2. Następnie dodaj niezbyt dojrzałe banany, sok z cytryny, cynamon, rozpuszczoną w odrobinie wody żelatynę i dokładnie zmiksuj.
3. Dodaj do masy połowę owoców i delikatnie wymieszaj.
4. Dno formy tortowej posyp podprażonymi wiórkami. Na to wylej masę serową i ułóż na wierzchu owoce.
5. Wstaw sernik do lodówki na ok 3 godziny.

Przepis zawiera 10 porcji.

1 porcja to ok 120 kcal, białko 9 g, tłuszcze 4 g, węglowodany 10 g.





SAŁATKA GRECKA Z ARBUZEM

Składniki:

- Duża garść rukoli
- Kawałek arbuza bez pestek, pokrojonego na małe kostki (ok 10 sztuk)
- Ser feta - 50 g
- 5 czarnych oliwek
- Ogórek gruntowy 1 mały
- 1/4 małej czerwonej cebuli
- 1 łyżka posiekanej mięty (opcjonalnie)
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- Sos winegret: 1 łyżka płynnego miodu + 1 łyżka soku z cytryny + 1 łyżka oliwy + 1 łyżka wody, dobrze wymieszaj - najlepiej w małym stoiczku, by składniki się połączyły

Przygotowanie:

1. Do salaterki włóż rukolę, dodaj arbuza, fetę, pokrojone warzywa, cienko posiekaną czerwoną cebulę.
2. Posyp miętą (opcjonalnie).
3. Wymieszaj składniki winegretu i polej po sałatce. Posyp świeżo mielonym pieprzem.

Sałatka z arbutusem i fetą idealnie smakuje z grzankami czosnkowymi.

Przygotuj grzanki z bagietki - pokrój pieczywo w krążki, następnie posmaruj odrobiną masła, posyp delikatnie solą, pieprzem i czosnkiem w proszku. Piecz kilka minut w piekarniku, w temp. 180°C lub w opiekaczu.

Porcja sałatki (bez grzanek) to ok 400 kcal, białka 11 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 40 g.

ENERGETYZUJĄCY SHOT

SHOT CYTRYNOWO-IMBIROWY

Składniki:

- Korzeń imbiru – 1 łyżeczka startego imbiru
- Cytryna – sok z ½ sztuki
- Woda – 50 ml

Przygotowanie:

Zetrzyj łyżeczkę korzenia imbiru, wyciśnij sok z połowy cytryny i wymieszaj wszystko z ciepłą wodą. Pij zamiast kawy.

SHOT IMBIROWY Z KURKUMĄ

Składniki:

- Korzeń imbiru – 6 cm
- Kurkuma – 4 cm korzenia lub 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- Cytryna – sok z 1 szt.
- Pieprz czarny – 1/5 łyżeczki



Przygotowanie:

6 cm imbiru i 4 cm korzenia kurkumy ścieramy na tarce lub wyciskamy w wolnoobrotowej wyciskarce. W przypadku braku korzenia kurkumy można dać łyżeczkę mielonej. Do tego dodaj sok z 1 cytryny i pieprz czarny (zawarta w pieprzu piperyna pozwala lepiej przyswoić kurkuminę zawartą w kurkumie). Nie dodawaj wody.

Można zrobić większą ilość, trzymać w zamkniętym słoiku w lodówce i pić 25-50 ml dziennie na czczo lub po śniadaniu.

Tego rodzaju shoty wpływają nie tylko korzystnie na poziom naszej energii, ale również na odporność.

Uwaga! - imbir nie powinien być spożywany przez osoby chore na schorzenia układu pokarmowego, w tym refluks, wrzody żołądka i dwunastnicy, może bowiem nasilać nieprzyjemne objawy i zaostrzać przebieg choroby.

OWSIANKA GRUSZKOWA Z CYNAMONEM

Składniki

- Jogurt typu Skyr – 150 g
- Płatki owsiane górskie – 40 g (4 łyżki)
- Gruszka – 1 szt. nieduża
- Migdały w płatkach – 20 g (2 łyżki)
- Chia – 5 g (1 łyżeczka)
- Cynamon – szczypta do smaku

Przygotowanie:

1. Zalej płatki owsiane i nasiona chia wrzątkiem tak, by powierzchnia wody była ok 1-2 cm ponad płatkami. Przykryj na kwadrans, by składniki napęczniały.
2. Pokrój w kosteczkę owoc, dodaj jogurt, cynamon, płatki migdałowe i wymieszaj.

Jeśli przygotowujesz śniadanie wieczorem to odstaw na noc płatki do lodówki, a resztę składników dodaj rano. Tzw. „nocna owsianka” ma niższy indeks glikemiczny, dzięki czemu daje większą sytość.

Porcja posiada ok 470 kcal, białka 29 g, tłuszcze 15 g, węglowodany 50 g, błonnik 40 g.





CIASTO Z BURAKA I BANANA

Składniki:

- 300 g ugotowanych buraków
- 50 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 100 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 duży bardzo dojrzały banan
- 4 łyżki erytrytolu lub ksylitolu (opcjonalnie, ciasto i bez tego jest słodkie od buraka i banana)
- 80 ml oleju
- 30 g gorzkiego kakao
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Przygotowanie:

1. Obrane, ugotowane buraki i banana zblenduj. Wlej olej, wbij jajka i wsyp erytrytol/ksylitol. Blenduj, aż masa będzie gładka. Przełóż do miski.
2. Wsyp mąkę, proszek do pieczenia, kakao i sól. Dokładnie wymieszaj i przelej do formy (20cmx20cm) wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piec około 25 minut. Wyjmij i odstaw do ostygnięcia.
4. Przed podaniem pokrój na porcje.
5. W okresie świąt Bożego Narodzenia można dodać do niego przyprawę do piernika i posiekane suszone śliwki.

Przepis na 12 porcji.

Jedna porcja zawiera ok 140 kcal, białko 4 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 13 g.

SEREK WIEJSKI Z PIECZARKAMI

Składniki:

- Serek wiejski light - 150 g
- Pieczarka surowa - 5 sztuk
- Oliwa - ½ łyżka
- Cebula - ¼ szt. małej
- Czosnek - 1 ząbek (opcjonalnie)
- Sól, pieprz - do smaku

Przygotowanie:

1. Pokrój drobno pieczarki.
2. Podsmaż na tłuszczu pokrojoną cebulkę, ewentualnie czosnek przeciśnięty przez praskę i pieczarki.
3. Odsącz śmietankę z sera i wymieszaj serek z pieczarkami.
4. Dopraw do smaku i duś chwilę na patelni.



Serek smakuje świetnie z grzankami z chleba posypany świeżym szczypiorkiem lub kielkami oraz oczywiście z porcją surowych warzyw.

Przepis na 2 porcje.

1 porcja posiada ok 100 kcal (bez tostów), białko 11 g, tłuszcze 3.5 g, węglowodany 3.5 g.

LEGNICA

z nią zawsze
po drodze

