

MINI E-BOOK Z PRZEPISAMI

Dziękuję za dziś!

Oto mini ebook, który specjalnie dla Ciebie przygotowałam! Znajdziesz w nim zdrowe i smaczne przepisy, które pomogą Ci dbać o Twoje zdrowie.

Zachęcam Cię do eksperymentowania w kuchni i odkrywania nowych, pysznych smaków, które jednocześnie będą korzystne dla Twojego ciała.

Wierzę, że zdrowe odżywianie może być przyjemne i satysfakcjonujące.

Nie czekaj dłużej i rozpocznij swoją kulinarną podróż z moim mini ebookiem!

dr n. med. Paulina Borek-Trybala



@dietetykmedyczny



@dietetykpaulinaborek

ZUPA KREM Z DYNI Z PULPECIKAMI Z INDYKA

1 porcja, 500kcal

JESIENNY

Składniki

200g Dynia (1/4 szt)
50g Pomidor
50g Papryka
2 ząbki czosnku
1/2 cebuli
50g Ziemniaki
50g Batat
20g Śmietanka 18% (2 łyżki)
150g Włoszczyzna
12g Oliwa (1 łyżka)
100g Mięso mielone z indyka
25g Jaja kurze całe (1/2)
15g Bułka tarta (1 pełna łyżka)
Pieprz, sól, chili, imbir,
kurkuma, curry, sok z cytryny,
pietruszką, koperek,
majeranek – do pulpetów

Wykonanie

Dynię, paprykę, pomidora, cebulę i czosnka rozkroić i upiec w piekarniku (około 40 min w temp 210 stopni), w międzyczasie nastawić warzywa na bulion, por z włoszczyzny podsmażyć na oliwie i dodać do wywaru. Mięso wymieszać z jajkiem, bułką i przyprawami – uformować małe pulpeciki i ugotować je w wywarze (następnie wyciągnąć i odstawić). Do wywaru dodać obraną upieczoną dynię i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, kiedy całość będzie miękko zmiksować. Doprawić mlekiem śmietanką/mleczkiem kokosowym i przyprawami. Poddawać z pulpecikami.

TIP: Jesienią koniecznie potrzyмай miskę ciepłej zupy w rękach i poczuj jej aromat...

SERNIK NA ZIMNO NA NA ORZECHOWYM SPODZIE

10 porcji, 170kcal

WYSOKOBIAŁKOWY



Składniki

500g twaróg półtłusty z
wiadereka
25g odżywka białkowa o
smaku np. waniliowym
20g erytrytol
15g żelatyna
20g galaretka słodzona
ksylitolem (proszek) rozrobić
w około 300ml wody
250g borówki
amarykańskie/maliny lub inne
dowolne owoce
Spód: 100g migdałów
zmielonych + 30g masła
orzechowego

Wykonanie

Migdały blendujemy z masłem orzechowym, powstałą masę wkładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Twaróg miksujemy z erytryolem, odżywką i rozpuszczoną w 50ml wody żelatyną. Całość masy wylewamy na spód, kiedy lekko stężeje na wierzchu układamy owoce i zalewamy galaretką. Kawałek ciasta można spożyć jako II śniadanie.

TIP: Jedząc serniczek zawsze się uśmiechnij i potrzymaj kawałek ciasta w ustach :)



DIETETYK MEDYCZNY
dr n. med. Paulina Borek

ŚRÓDZIEMNOMORSKIE SPAGHETTI Z TUŃCZYKIEM

1 porcja, 500kcal



Składniki

- 50g Makaron pełnoziarnisty
- 70 g Tuńczyk w oleju (1/2)
- 6 g Oliwa z oliwek (łyżeczka)
- 20 g Cebula (1/3 szt)
- 30g Oliwki czarne (2-3 łyżki)
- 15 g Kapary (2 łyżki)
- 200 g Pomidory (1/2 puszki)
- 10 g Ser, Parmezan (1 pełna łyżka)

Wykonanie

Cebulkę i czosnek siekamy w kosteczkę i podsmażamy, po chwili dodajemy tuńczyka, pomidory, kapary i pokrojone oliwki, całość oprawiamy i gotowe! Łączymy z makronem i dekorujemy bazylią, posypujemy parmezanem.

TIP: Zjedz to danie po obejrzeniu filmu ze słonecznych Włoch - poczujesz się że tam jesteś...