



przepisy
na wiosnę

6

**PRZEPISÓW
PRZYGOTOWANYCH W
OPARCIU O ZASADY
DIETY DASH DLA OSÓB
Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM**





**Wartość odżywcza
1 porcji:**

411 kcal, B:13.6
g, T:28.1 g, Wp:22.4 g,
F:8.2 g, WW:2,2

SAŁATKA Z AWOKADO I SZPARAGAMI (2 porcje)

SKŁADNIKI

- 6szt (180g) świeżych szparagów
- 1 szt (140g) awokado
- 10 szt (200g) pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki (30g) czarnych oliwek
- 2 garści (40g) roszponki
- 2 łyżki (20g) oleju rzepakowego
- 60 g sera mozzarella
- 2 kromki (60g) chleba żytniego razowego

PRZYGOTOWANIE

1. Roszponkę opłucz.
2. Szparagi ugotuj na parze.
3. Wszystkie składniki pokrój i poukładaj na roszponce.
4. Skrop olejem i dopraw do smaku.
5. Zjedz z chlebem.





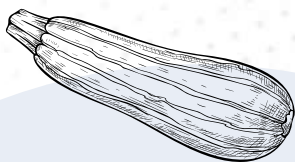
CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ (2 porcje)

SKŁADNIKI

- 1 cukinia (300g)
- 4 pieczarki (80g)
- 2,5 łyżeczki (15g) natki pietruszki
- 4 łyżki (60g) kaszy jęczmiennej
- 1 łyżka (10g) oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotuj na półmiękkko.
2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oleju.
3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.





**Wartość odżywcza
1 porcji:**

304.8 kcal, B:15 g,
T:3.7 g, Wp:47.9 g,
F:15.7 g, WW:4.8

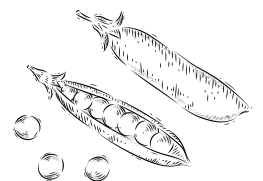
ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU (2 porcje)

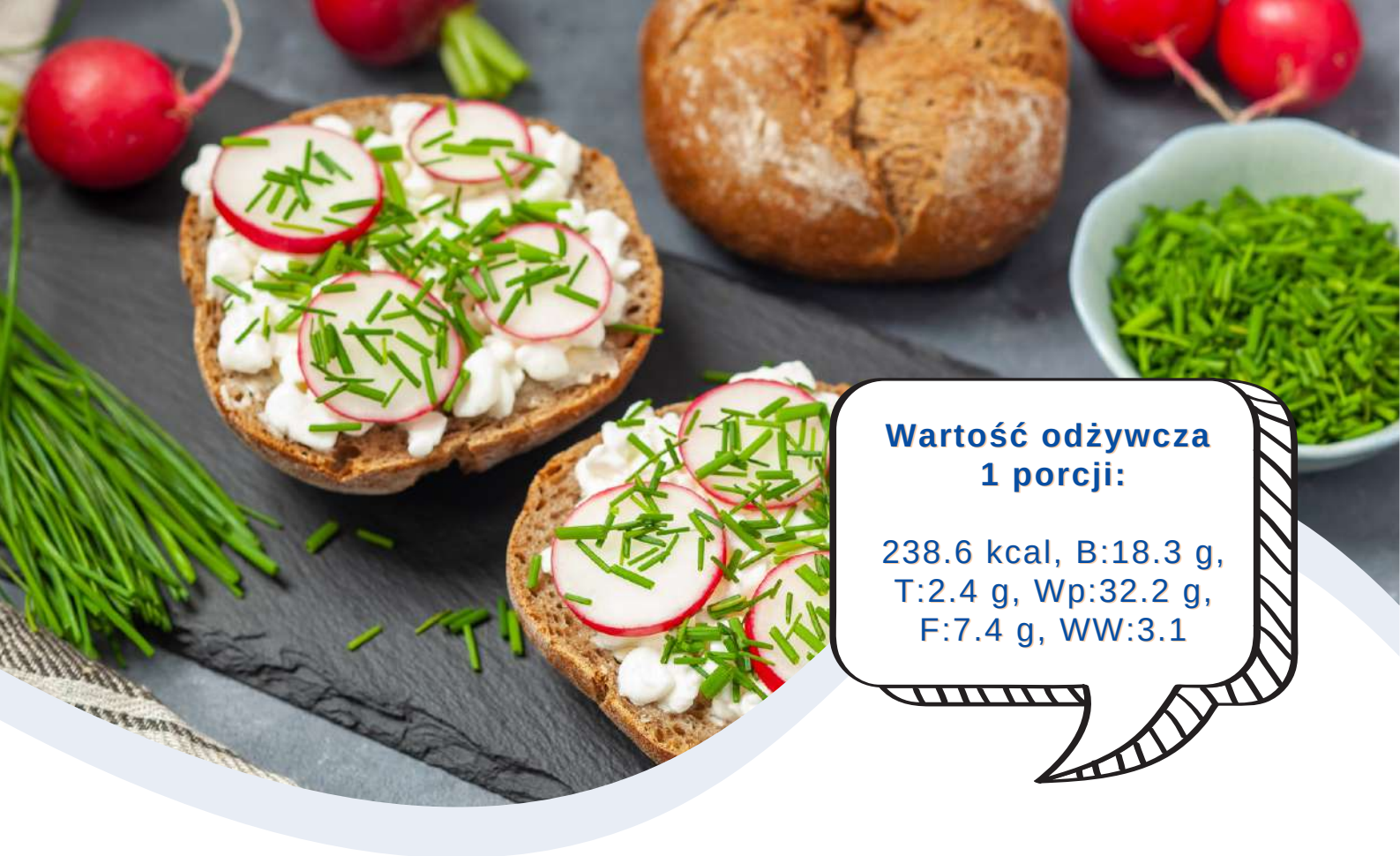
SKŁADNIKI

- 1 szklanka (250ml) domowego wywaru z warzyw
- 1 szklanka (250ml) napoju migdałowego bez dodatku cukru
- 2 szklanki (300g) mrożonego zielonego groszku
- 0,5 łyżeczki (3g) mielonego kminku
- 1 szczypta pieprzu
- 0,5 łyżeczki (3g) mielonego imbiru
- 4 szczypty (4g) curry
- 4 kromki (120g) chleba żytniego razowego

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj 250 ml wywaru warzywnego
2. Do gotującego się wywaru dodaj groszek i gotuj 15 minut.
3. Dodaj napój migdałowy i przyprawy. Gotuj przez chwilę.
4. Zmiksuj blenderem na krem.
5. Z chleba zrób grzanki i podaj do zupy.





**Wartość odżywcza
1 porcji:**

238.6 kcal, B:18.3 g,
T:2.4 g, Wp:32.2 g,
F:7.4 g, WW:3.1

KANAPKI Z WIOSENNYM TWAROŻKIEM (1 porcja)

SKŁADNIKI

- 60g chudego, białego sera
- 4 (60g) rzodkiewki
- 2 łyżeczki (10g) szczypiorku
- 2 łyżki (40g) jogurtu naturalnego 2% tłuszczu
- szczypta pieprzu
- szczypta mielonej papryki
- 2 kromki (60g) chleba żytniego razowego

PRZYGOTOWANIE

1. Serek rozdrobnij widelcem i dodaj jogurt.
2. Twarożek wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Nałóż twarożek na kromki chleba.





**Wartość odżywcza
1 porcji:**

478.6 kcal, B:36.4 g,
T:13 g, Wp:44.4 g,
F:22.7 g, WW:4.5

RYBA PO GRECKU (2 porcje)

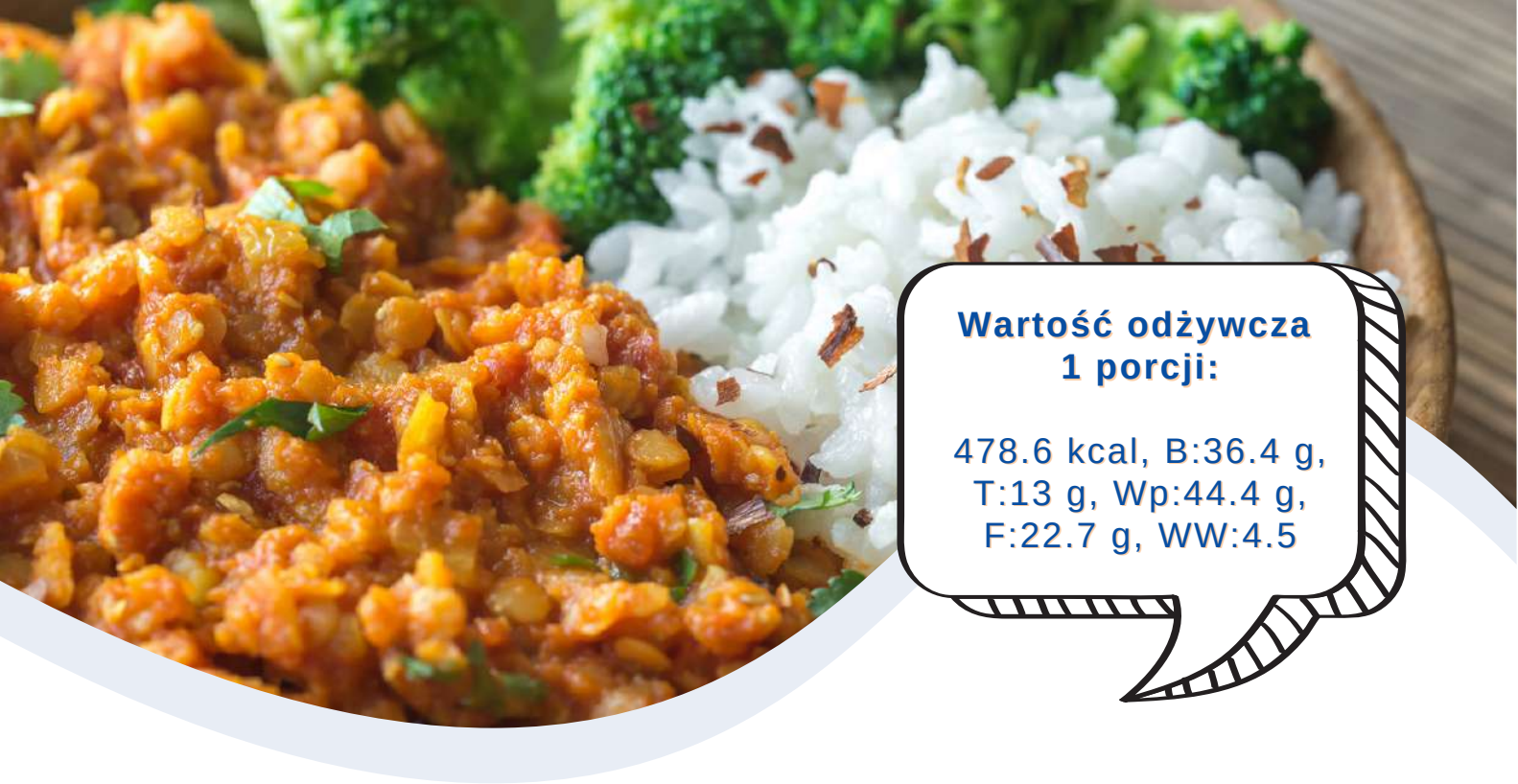
SKŁADNIKI

- 300 g filetów z dorsza
- 2 szt (280g) pora
- 4 plastry (240g) selera korzeniowego
- 200 g passaty pomidorowej
- 4 szt (180g) marchewki
- 2 szt (100g) pietruszki
- 2 łyżki (20g) oleju lnianego
- 0,5 łyżeczki (3g) cynamonu
- 4 kromki (120g) chleba żytniego razowego

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie warzywa zetrzyj na tarce. Przełóż do garnka, zalej pomidorami i dopraw pieprzem i cynamonem.
2. Ugotuj na w pół twardo, wymieszaj z olejem po ugotowaniu.
3. Rybę upiecz w piekarniku.
4. W naczyniu przekładaj kolejno rybę, warzywa, rybę, warzywa.
3. Zjedz z chlebem.





**Wartość odżywcza
1 porcji:**

478.6 kcal, B:36.4 g,
T:13 g, Wp:44.4 g,
F:22.7 g, WW:4.5

INDYJSKIE DANIE Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z BAKŁAŻANEM (1 porcja)

SKŁADNIKI

- 1 szt (120g) pomidora
- 0,5 szt (100g) bakłażana
- 3 łyżki (45g) dzikiego ryżu
- 3 łyżki (36g) suchej czerwonej soczewicy
- 0,3 szt (30g) czerwonej cebuli
- 10 listków świeżej kolendry
- 1 łyżka (10g) oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- szczypta mielonego imbiru
- szczypta cynamonu
- szczypta kurkumy
- szczypta mielonej papryczki chili

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju, dodaj kurkumę, imbir, cynamon, curry oraz papryczkę w celu wydobycia odpowiedniego zapachu.
2. Dodaj pokrojonego w kostkę i obranego ze skórki pomidora, chwilę mieszaj, po czym dodaj pokrojony w kostkę bakłażan.
3. Dodaj soczewicę i wymieszaj.
4. Całość zalej niewielką ilością wody (ok. 1/2 szklanki).
5. Gotuj wszystko do miękkości, dopraw.
6. Ugotuj ryż.
7. Wyłóż ryż na talerz, przykryj potrawką.
8. Posyp świeżą kolendrą.

CHCESZ WIĘCEJ ?
OBSERWUJ NAS !

