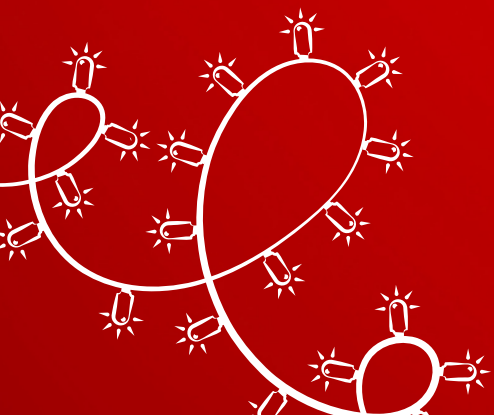




POMYSŁÓW NA POTRAWY ŚWIĄTECZNE

DIETETYCZNY EBOOK



DLA CAŁEJ RODZINY

Barszcz czerwony

Przygotowanie:

1. Obierz warzywa, pokrój buraki na plastry, a pozostałe warzywa na kawałki.
2. Zalej je wodą, gotuj na małym ogniu około 40 minut, aż wszystkie smaki się połączą.
3. Odcedź wywar, dopraw solą, pieprzem, majerankiem i sokiem z cytryny.
4. Podawaj gorący.

Składniki

- 1 kg buraków
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- sok z 1 cytryny
- 2-3 łyżeczki majeranku
- sól, pieprz do smaku
- 2 litry wody



!! Zamiast cukru użyj odrobiny miodu lub słodkiego jabłka do zbalansowania smaku. !!

ZDROWSZA WERSJA

Pierogi pełnoziarniste z kapustą i grzybami

Przygotowanie:

1. Zalej grzyby wrzątkiem i odstaw na godzinę.
Następnie je posiekaj.
2. Kapustę posiekaj, dodaj grzyby, podsmażoną na oliwie cebulę i duś na małym ogniu przez 20 minut.
Dopraw solą i pieprzem.
3. Zagnieć ciasto z mąki, wody i soli. Rozwałkuj cienko, wycinaj kółka.
4. Nakładaj farsz, zlepiaj pierogi. Gotuj w osolonej wodzie przez 5-7 minut.

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki gorącej wody
- szczypta soli

Farsz:

- 500 g kiszonej kapusty
- 100 g suszonych grzybów
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz do smaku



Zamiast tradycyjnej mąki wybierz mąkę pełnoziarnistą lub orkiszową – doda błonnika i sprawi, że danie będzie bardziej sycące.

ZDROWSZA WERSJA

Śledzie w lekkim jogurtowym sosie:

Składniki:

- 4 filety śledziowe (matiasy)
- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 mała cebula
- 1 łyżeczka musztardy
- sok z cytryny
- koperek do smaku

Przygotowanie:

1. Śledzie wymocz w wodzie (ok. 2 godziny), osusz i pokrój na kawałki.
2. Jogurt wymieszaj z musztardą, sokiem z cytryny, posiekaną cebulą i koperkiem.
3. Połącz śledzie z sosem, odstaw do lodówki na kilka godzin, aby smaki się przegryzły.



Makowiec bit

DO KAWKI

Przygotowanie:

1. Zagnieć ciasto, odstaw na 30 minut do lodówki.
2. Mak ugotuj, odcedź i zmiel. Dodaj posiekane daktyle, miód, orzechy, rodzynki i skórkę pomarańczową.
3. Rozwałkuj ciasto, wyłóż masę makową, zwiń w rulon. Piecz w 180°C przez 40-45 minut.

Składniki:

- 300 g maku
- 10 daktyli
- 2 łyżki miodu lub erytrytolu
- 2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki posiekanych orzechów
- skórka z pomarańczy

Ciasto:

- 2 szklanki mąki orkiszowej,
- 1 jajko,
- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1/3 szklanki wody



AGNIESZKA
SZAFRĄSKA
DIETETYK

Zamiast lukru posyp wierzch makowca płatkami migdałowymi.

Kompot z suszu bez cukru:

NA TRAWIENIE

Składniki:

- 100 g suszonych jabłek
- 100 g suszonych śliwek
- 50 g suszonych moreli
- kawałek kory cynamonu
- 5 goździków
- skórka z 1 pomarańczy
- 2 litry wody

Przygotowanie:

1. Owoce opłucz, wrzucić do garnka z wodą.
2. Dodaj cynamon, goździki i skórkę pomarańczową.
3. Gotuj na małym ogniu przez około 40 minut. Przed podaniem schłódź.



*Sałatka
Świąteczna z
odświeżeniem:*
JARZYNOWA

Przygotowanie:

1. Ugotowane warzywa i jabłko pokrój w drobną kostkę.
2. Dodaj groszek, ogórki i wymieszaj z jogurtem i musztardą. Dopraw solą i pieprzem.

Składniki:

- 4 ugotowane ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 2 ogórki kiszone
- 1 małe jabłko
- 1/2 puszki zielonego groszku
- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka musztardy
- sól, pieprz do smaku





Niech stół świąteczny kusi pysznymi i zdrowymi potrawami, a serce wypełni wdzięczność za to, co już masz. W Nowym Roku życzę Ci nowych inspiracji, energii i małych kroczków w kierunku lepszego jutra. Bo zasługujesz na wszystko, co najlepsze! ❤️

ZDROWYCH I WESOŁYCH ŚWIĄT!

Zdrowe święta mogą być równie smaczne, a dzięki małym zmianom nie obciążą Twojego organizmu.
Który przepis wypróbujesz? 😊

