**I. Deser na słodko z nasionami chia oraz owocami**

**(bezglutenowy, bezmleczny)**

Porcja ok. 280 kcal, przygotowanie ok. 30 minut przygotowanie + 35 minut stężenie - 4 porcje.

1. 5 - 6 łyżeczek nasion chia (komosa ryżowa).
2. Szklanka mleka roślinnego (mleko migdałowe lub sojowe).
3. 1 - 2 dojrzałe mango + do dekoracji listki mięty.
4. 500 g sera sernikowego.
5. 2 - 3 łyżeczki cukru pudru.
6. Łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie).
7. 2 łyżki skórki startej z cytryny.
8. 1 szklanka jagód  lub borówek amerykańskich.

**Przygotowanie**

Nasiona chia zalać ciepłym mlekiem lub wodą (nie wrzącym płynem), odstawić aby zaczęły pęcznieć (ok. 20 minut). Mango obrać, poodcinać miąższ od pestki, zmiksować. Ser utrzeć z cukrem pudrem i ekstraktem z wanilii. Dodać nasiona chia i skórkę z cytryny. Lekko zmiksować lub wymieszać. Przełożyć do salaterek lub małych  słoiczków. Zostawić do stężenia (konsystencja rzadkiej galaretki). Na wierzch każdej porcji dać przecier z mango, udekorować jagodami i listkami z mięty.

                       Smacznego !

**II. Deser wytrawny – jajeczny**

**(jajka z  farszem z awokado + chleb ciemny wieloziarnisty)**

Porcja 231 kcal, czas przygotowania ok. 35 – 40 minut, na 4 porcje.

1. 4 duże jaja lub 6 średnich.
2. Cebula dymka.
3. Dojrzałe awokado 1 duże lub 2 małe.
4. Łyżka majonezu.
5. 2 łyżki posiekanego szczypiorku.
6. Sól, pieprz
7. Kiełki do dekoracji (np. kiełki rzodkiewki, lucerny lub mieszane), można także dodać rzeżuchę.

**Przygotowanie**

Jajka gotować 5 minut w osolonym wrzątku.  Przelać zimną wodą i obrać. Każde ułożyć w poziomie i wyciąć od góry klin . Dodatkowo ściąć niewielki kawałek jajka w jego dolnej części (aby leżało stabilnie na talerzu). Wyjąć żółtka i razem z wyciętymi częściami drobno pokroić. Dodać posiekaną szalotkę, obrane i pokrojone w kawałki awokado oraz szczypiorek i majonez. Doprawić solą i pieprzem. Farszem napełnić jajka. Udekorować kiełkami, podawać z chlebkiem najlepiej ciemnym, wieloziarnistym.

Smacznego !

**Skład ilościowy poszczególnych składników I deser z nasionami chia**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkty** | **Waga**  **[g]** | **Kalorie**  **[kcal]** | **Białko**  **[g]** | **Tłuszcz**  **[g]** | **Węglowodany**  **[g]** | **Błonnik**  **[g]** |
| **1**. 5 łyżek nasion chia | 50 g | 245 kcal | 8 g | 15,5 g | 22 g | 19 g |
| **2**.Szklanka mleka migdałowego | 240 g | 72 kcal | 2,2 g | 5,0 g | 3, 6 g | 1,9 g |
| **3**. Dojrzałe mango bez skórki i pestki | 280 g | 188 kcal | 1,4 g | 0,8 g | 47,6 g | 4,8 g |
| **4.** Szklanka borówek amerykańskich | 140 g | 80 kcal | 1,4 g | 0,0 g | 19,6 g | 2,8 g |
| **5.** Ser sernikowy | 500 g | 990 kcal | 42,5 g | 85,0 g | 13,5 g | 0,0 g |
| **6.** 2 łyżki cukru pudru | 20 g | 82 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 20 g | 0,0 g |
| **7.** Łyżeczka ekstraktu z wanilii | 5 g | 2,8 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,72 g | 0,0 g |
| **8.**2 łyżeczki skórki startej z cytryny | 10 g | 3,6 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,95 g | 0,2 g |
| Waga wszystkich składników | = 1245 g |  |  |  |  |  |
| Kaloryczność wszystkich składników |  | = 1663 kcal |  |  |  |  |
| Zawartość odżywcza: białko, tłuszcz, węglowodany i błonnik |  |  | ≈ 56 g | ≈ 106 g | ≈ 128 g | ≈ 29 g |

Wartość kaloryczna w 100 g potrawy:

1245 g – 1663 kcal

100 g – X≈ 134 kcal

**100 g gotowej potrawy zawiera ≈ 134 kcal, w tym 4,5 g białka, 8,5 g tłuszczu, 10,3 g węglowodanów i 2, 3 g błonnika.**

**Skład ilościowy poszczególnych składników II deser wytrawny, jajeczny**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkty** | **Waga**  **[g]** | **Kalorie**  **[kcal]** | **Białko**  **[g]** | **Tłuszcz**  **[g]** | **Węglowodany**  **[g]** | **Błonnik**  **[g]** |
| **1**. 4 duże jaja lub 6 średnich | 224 g | 312 kcal | 28 g | 21,6 g | 1,2 g | 0,0 g |
| **2**.Cebula dymka | 20 g | 6 kcal | 0,3 g | 0,1 g | 1,4 g | 0,3 g |
| **3**. Dojrzałe awokado (odmiany Hass) | 140 g | 224 kcal | 2,8 g | 21,4 g | 10,4 g | 4,6 g |
| **4.** Łyżka majonezu | 25 g | 166 kcal | 0,3 g | 18,0 g | 0,8 g | 0,0 g |
| **5.** 2 łyżki posiekanego szczypiorku | 10 g | 1 kcal | 0,4 g | 0,0 g | 0,4 g | 0,2 g |
| Waga wszystkich składników | = 419 g |  |  |  |  |  |
| Kaloryczność wszystkich składników |  | = 709 kcal |  |  |  |  |
| Zawartość odżywcza: białko, tłuszcz, węglowodany i błonnik |  |  | =31,8 g | = 61,1 g | = 14,2 g | = 5,1 g |

Wartość kaloryczna w 100 g potrawy:

419 g – 709 kcal

100 g – X≈ 169 kcal

**100 g gotowej potrawy zawiera ≈ 169 kcal, w tym 31,8g białka, 61,1g tłuszczu, 14,2g węglowodanów i 5,1g błonnika.**

Jedna kromka chleba np. z amarantusem waga ≈ 30g, to 73 kcal i zawiera ona białko – 2,2 g, tłuszcz – 0,4 g, węglowodany – 14,4 g i błonnik – 1,5 g.

Martyna Grzybowska kl. VI

Natalia Purgal kl. VI

Zespół Szkół nr 2 im. Polskich Noblistów w Częstochowie, SP nr 15

Opiekun: Dorota Biczak – Lipiec