

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 5

Kolacja: SAŁATKA MAKARONOWA Z INDYKIEM I PESTO

Składniki:

- Pomidory koktajlowe – 100 g
- Makaron penne (pełnoziarnisty) – 70 g
- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 50 g
- Cebula – 50 g
- Suszone pomidory – 30 g
- Pesto zielone z bazylii – 20 g
- Bazylia (świeża) – kilka listków
- Szczypiorek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Herbata czarna bez cukru – 250 ml



456,9 kcal

WW : 5,3**

*

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 5

Kolacja: SAŁATKA MAKARONOWA Z INDYKIEM I PESTO

Sposób przygotowania:

- Warzywa umyć i osuszyć.
- Ugotować makaron i odsączyć.
- Umyć mięso, pokroić w kostkę i usmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu.
- Pomidory pokroić wzdłuż na połówki. Posiekać bazylię, szczypiorek i cebulę.
- Pomidory suszone pokroić na mniejsze kawałki.
- Wszystkie składniki przełożyć do miseczki. Dodać przyprawy (sól, pieprz) i wymieszać z pesto. Gotową sałatkę posypać szczypiorkiem.
- Do picia czarna herbata.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

