ZDROWE I PYSZNE ŚNIADANIA

40 smakowitych przepisów

KATARZYNA WAWRZYNIAK-PIEKARSKA

KATARZYNA WAWRZYNIAK-PIEKARSKA

DIETETYK

O MNIE

Jestem dietetykiem z pasji i powołania. Moją "misją" jest inspirowanie i motywowanie. Chcę Ci pokazać, że gotowanie zdrowych potraw może być proste i przyjemne :)

Poza tym jestem mamą dwójki małych dzieci i doskonale wiem jak to jest nie mieć czasu na przygotowywanie skomplikowanych posiłków. Dlatego właśnie powstał ten eBook :) Chcę Ci pokazać, że nawet przy ograniczonym czasie, możesz jeść smacznie i zdrowo.

KONTAKT

BLOG: www.odzywiajsiezdrowo.pl

EMAIL: kasia@odzywiajsiezdrowo.pl

Spis treści

(kliknięcie przeniesie Cię na przepis)

SŁODKIE ŚNIADANIA

8 Delikatne placuszki jogurtowe z owocami

10 Pyszne placuszki jogurtowe z sosem cytrynowym

12 Delikatne placuszki z serka wiejskiego i banana

14 Obłędne placuszki brownie z dodatkami

16 Puszysty omlet z owocami

18 Zielone naleśniki szpinakowo - miętowe

20 Sycący koktajl z serka wiejskiego z owocami

22 Pyszny koktajl z burakiem, awokado i bananem

24 Przepyszny koktajl jaglany z owocami

26 Pobudzający koktajl jaglany z kawą

28 Malinowy budyń jaglany z owocami

30 Czekoladowy budyń jaglany z dodatkami

32 Obłędny budyń jaglany a'la Bounty

34 Ekspresowa granola orzechowa z patelni

36 Nocna owsianka z masłem orzechowym i bananem

38 Nocna owsianka a'la sernik z truskawkami

40 Pieczona owsianka z owocami

42 Pieczona owsianka z cukinią i marchewką

Spis treści

(kliknięcie przeniesie Cię na przepis)

WYTRAWNE ŚNIADANIA

44 Śniadaniowe bułki z ziołami

46 Kanapkowa pasta z pieczonej papryki i bakłażana

48 Kanapkowa pasta z awokado i jajek

50 Kanapkowa pasta z tuńczyka i jajek

52 Kanapki z twarożkiem chrzanowym i pstrągiem

54 Kanapkowa pasta ze słonecznika

56 Śniadaniowy burger z jajem i dodatkami

58 Stuningowana sałatka a'la Caprese z grzankami

60 Prosta sałatka z ciecierzycą i warzywami

62 Szybka sałatka z tuńczykiem i jajkami

64 Sycąca Buddha Bowl z wędzonym łososiem

66 Pyszna sałatka z wędzonym łososiem i dressingiem

68 Pyszna sałatka z burakami, awokado i granatem

70 Pyszna sałatka z kurczakiem i dressingiem

72 Obłędna sałatka a'la Cezar z pomidorkami

74 Przepyszna sałatka z halloumi i dodatkami

76 Sycące gofry serowe ze szpinakiem

78 Szybki omlet a'la pizza

80 Ziołowy omlet z dodatkami

82 Frittata z cukinią, papryką i pomidorami

84 Kolorowe placuszki z warzywami

86 Zapiekane jajka ze szpinakiem i serem kozim

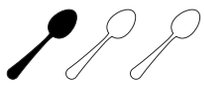
Delikatne

placuszki z serka wiejskiego

i banana

1 porcja

10 minut

 łatwy

Składniki:

- **banan** - 1 sztuka bez skórki (100 g)
- **jajko** - 1 sztuka (50 g)
- **serek wiejski** - 1/2 kubeczka (100 g)
- **wiórki kokosowe** - 1 łyżka (6 g)
- **mąka orkiszowa jasna** - 1/2 szklanki (50 g)
- **proszek do pieczenia** - 1/2 łyżeczki
- **ekstrakt waniliowy** - kilka kropli
- **erytrol** - 1/2 łyżeczki (5 g)
- **owoce do podania**

Przygotowanie:

Do naczynia blendera wrzuć banana, jajko, serek, wiórki, mąkę, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy, erytrol. Wszystkie składniki zblenduj na gładko. Patelnię mocno rozgrzej, wylej odrobinę tłuszczu i przetrzyj papierowym ręcznikiem lub pędzelkiem.

Za pomocą łyżki nakładaj porcje ciasta. Zmniejsz ogień, patelnię przykryj. Smaż z obu stron. Aby przewracać placuszki najlepiej użyj sylikonowej łopatki. Podawaj z ulubionymi drobnymi owocami.

Wartości odżywcze 1 porcji:

Kaloryczność: 470 kcal | **Białko**: 25 g | **Tłuszcze**: 15 g | **Węglowodany**: 60 g | **Błonnik**: 4 g

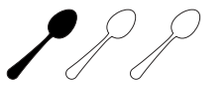
Przepyszna

sałatka z halloumi

i dodatkami

2 porcje

15 minut

 łatwy

Składniki:

- **rukola** - 2 garście (40 g)
- **roszponka** - 2 garście (40 g)
- **oliwa** - 2 łyżki (20 g)
- **sok z cytryny** - 1 łyżka (6 g)
- **halloumi** - 1/2 kostki (110 g)
- **pomidorki koktajlowe** - 2 garście (200 g)
- **awokado** - 1/2 sztuki (70 g)
- **granat** - 2 łyżki (40 g)
- **borówki** - 60 g
- **krem balsamiczny** - 5 g
- **sól i pieprz** - do smaku

Przygotowanie:

Halloumi zgrilluj na patelni. Rukolę i roszponkę przepłucz, ułoż na talerzach. Pomidorki poprzekrajaj, awokado pokrój na kawałki i poukładaj na sałacie. Dorzuć borówki i pestki granatu.
Sok z cytryny wymieszaj z oliwą i skrop sałatkę.
Na wierzchu ułóż plastry halloumi, polej kremem balsamicznym.
Ewentualnie dopraw solą i pieprzem.

Wartości odżywcze 1 porcji:

Kaloryczność: 380 kcal | **Białko**: 14 g | **Tłuszcze**: 29 g | **Węglowodany**: 15 g | **Błonnik**: 4 g

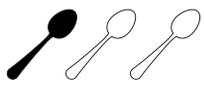
Sycąca

frittata

z cukinią, papryką i pomidorami

2 porcje

25 minut

 łatwy

Składniki:

- **jajo** - 4 sztuki (200 g)
- **pieprz** - 1 szczypta
- **sól** - 1 szczypta
- **szczypiorek** - 1 łyżka (5 g)
- **oliwa** - 1 łyżka (10 g)
- **papryka** - 1/2 sztuki (80 g)
- **cukinia** - 1 kawałek (200 g)
- **por** - 1 kawałek (50 g)
- **ser a'la feta** - 1/4 kostki (50 g)
- **suszone pomidory w oleju** - 28 g
- **pomidorki koktajlowe** - 1 garść (100 g)

Przygotowanie:

Cukinię pokrój w plastry, pora w piórka, a paprykę w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj warzywa. Dopraw tymiankiem, słodką papryką w proszku, solą i pieprzem. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Dorzuć posiekane suszone pomidory. Jaja rozbij w miseczce. Dodaj posiekany szczypiorek. Dopraw lekko solą i pieprzem. Dodaj pokruszony ser feta. Masę jajeczną wylej na warzywa. Na wierzchu powciskaj połówki pomidorków koktajlowych. Piecz w 200C przez 20 minut.

Frrittatę możesz też przygotować na patelni, na której podsmażane były warzywa. Ważne, żeby nadawała się do zapiekania w piekarniku.

Wartości odżywcze 1 porcji:

Kaloryczność: 320 kcal | **Białko**: 20 g | **Tłuszcze**: 22 g | **Węglowodany**: 11 g | **Błonnik**: 4 g