

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 2

Kolacja: OMLET Z WARZYWAMI

Składniki:

- Jaja kurze całe – 112 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Szpinak świeży – 20 g
- Ser mozzarella, light – 62,5 g
- Kukurydza, konserwowa – 45 g
- Rukola – 40 g
- Cebula dymka – 10 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Sól – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta



392 kcal

WW : 1,7**

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 2

Kolacja: OMLET Z WARZYWAMI

Sposób przygotowania:

- Warzywa i jaja umyć.
- Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę i następnie podsmażyć na oliwie na patelni.
- Pod koniec smażenia dodać kukurydzę i umyty szpinak.
- Jaja rozbić do miseczki, roztrzepać trzepaczką i doprawić pieprzem i solą.
- Roztrzepane jaja wylać na patelnię, na wcześniej usmażone warzywa oraz kukurydzę.
- Na wierzch omleta ułożyć kawałki mozzarelli i smażyć pod przykryciem, aż wierzch omleta się lekko zetnie (ok. 3 min.).
- Następnie omleta złożyć na pół i smażyć jeszcze po około 1 min. z każdej strony.
- Gotowego omleta przełożyć na talerz i ułożyć obok rukolę.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

