



Drodzy Warsztatowicze!

Witam Was serdecznie i zapraszam do pracy w kuchni.

Proponuję Wam dzisiaj zrobienia kolacji dla całej rodziny !

Chlebek bezglutenowy z pastą jajeczną z wędzonym łososiem.



Składniki / na 2 porcje:

- jajka – 2 sztuki
- wędzony łosoś – 100 g
- koperek – 2 łyżki posiekanego
- jogurt naturalny – 2 łyżki
- sól, pieprz
- 4 kromki chleba bezglutenowego
- kiełki – garść
- rzodkiewka – 4 sztuki

Przygotowanie:

1. Jajka ugotuj na twardo. Obierz je ze skorupki i drobno posiekaj razem z łososiem i koperkiem.
2. Przełóż do miseczki, dodaj jogurt naturalny, dopraw solą i pieprzem.
3. Rozsmaruj pastę na kromkach chleba owsianego. Udekoruj według uznania kiełkami i plasterkami rzodkiewki



Smacznego !!!

Dlaczego warto jeść jajka ?



Jajka są bogatym źródłem pełnowartościowego, a zarazem łatwo przyswajalnego białka pochodzenia zwierzęcego.

Dieta bogata w białko szczególnie ważna jest dla dzieci do prawidłowego rozwoju i wzrostu tkanki kostnej.

Jajka są niezwykle ważne w diecie człowieka, ponieważ dostarczają aminokwasów egzogennych, które nie są naturalnie wytwarzane w organizmie człowieka, a zarazem stanowią niezbędny składnik dostarczany z pożywieniem.

Jajka to prawdziwa skarbnica minerałów i witamin.

W jajkach znajduje się żółty barwnik - ksantofil i luteina. Ksantofil chroni przed odkładaniem się złogów w tętnicach, zaś luteina chroni oczy przed zaćmą i zwyrodnieniem plamki żółtej.

Większość dietetyków zaleca dla zdrowych osób spożywanie 1 jajka dziennie (dokładnie żółtka, ponieważ białko można jeść praktycznie bez żadnych ograniczeń).

Wszystko zależy jednak od całościowego składu naszej diety - ponieważ im więcej spożywamy warzyw, a mniej mięsa - tym więcej jajek możemy włączyć do codziennego menu.



Życzę Wam dobrego spokojnego dnia

Mariola Zdera