

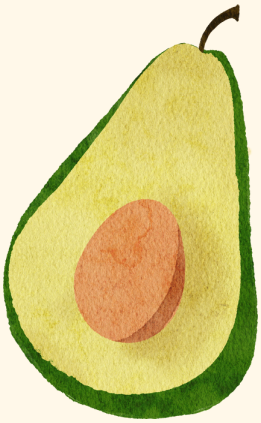
Odporność od kuchni

SEZONOWE PRZEPISY NA ZDROWIE

COLLEGIUM WITELONA · UCZELNIA PAŃSTWOWA







SPIS TREŚCI

O nas

Czym jest odporność?

Czynniki wpływające na odporność

Przepisy wzmacniające odporność

Podsumowanie

O nas

Miło nam, że trzymacie w rękach nasz e-book!

Jesteśmy studentami **II roku Dietetyki**
Collegium Witelona Uczelnia Państwowa i z radością przekazujemy Wam materiał, który przygotowaliśmy z myślą o wspieraniu **odporności** w okresie jesienno-zimowym.

W tym e-booku dzielimy się **wiedzą** oraz praktycznymi wskazówkami, jak dzięki dobrze zbilansowanej diecie **wzmacniać organizm** w sezonie zwiększonej zachorowalności.

Znajdziecie tu przepisy oparte na **warzywach**
i owocach, które w tym czasie wykazują szczególne właściwości prozdrowotne — idealne na chłodniejsze miesiące.

Życzymy smacznego i dużo zdrowia!

Czym jest odporność ?

Odporność to szereg mechanizmów obronnych, które chronią nasz organizm przed drobnoustrojami i patogenami wywołującymi choroby.

Głównym narzędziem odpowiedzialnym za odporność jest układ immunologiczny.

Sprawność układu immunologicznego zależy od wielu czynników. Począwszy od uwarunkowań genetycznych ,odpowiedniej ilości snu, przez dietę, aktywność fizyczną aż po sztuczne wywoływanie odporności i jej utrzymywanie za pomocą szczepień.

Jesienią, gdy organizm staje wobec niższych temperatur i większego obciążenia, **szczególnego znaczenia nabiera właściwe odżywianie**.

Dobrze skomponowane posiłki mogą stanowić realne wsparcie dla naturalnych mechanizmów obronnych, pomagając utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie w okresie zwiększonych potrzeb.

Czynniki wpływające na odporność

Jesień to czas większego obciążenia dla organizmu - chłód, mniej słońca i stres sprawiają, że łatwiej o infekcje.
Wzmocnij odporność dbając o pięć kluczowych filarów:

Dieta

Jedz sezonowo i różnorodnie (tak! nasz eBook pomoże Ci w tym 🙂)
Wybieraj warzywa i owoce bogate w witaminy, zwłaszcza C i A, minerały, takie jak: cynk i selen, antyoksydanty oraz probiotyki.

Stres

Przewlekły stres osłabia odporność. Pomagają spacery, medytacja, ćwiczenia oddechowe i odłączenie się od nadmiaru bodźców.

Aktywność fizyczna

Regularny umiarkowany wysiłek działa pozytywnie na układ odpornościowy, a mianowicie zwiększa liczbę i aktywność komórek odpornościowych, dzięki czemu nasz organizm lepiej radzi sobie w zwalczaniu infekcji.

Sen

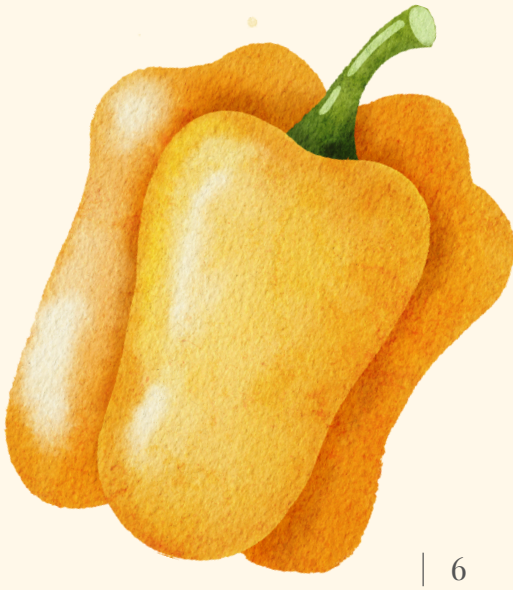
Sen pozwala na regenerację i odpoczynek. Odpowiednia ilość snu i jego jakość wpływają na produkowaną ilość komórek układu odpornościowego.

Nawodnienie

Niezależnie od pory roku należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Zbyt mała podaż wody prowadzi do odwodnienia i tym samym do wielu negatywnych konsekwencji zdrowotnych, m.in. może wpływać na obniżenie odporności organizmu.



PRZEPISY



PIECZONY FILET Z ŁOSOSIA

na czarnej soczewicy z batatami



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 479 kcal Białko: 38 g Tłuszcze: 20 g
Węglowodany: 28 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
40 minut	łatwy	1

PIECZONY FILET Z ŁOSOSIA

na czarnej soczewicy z batatami

Składniki:

• Filet z łososia bez skóry	110g (1 porcja)
• czarna soczewica	50g (1/4 szklanki)
• batat	50g (1/6 szt.)
• pomidor koktajlowy	60g (6 szt.)
• olej z pestek dyni	5ml (1 łyżeczka)
• czerwona cebula	½ łyżeczki
• koperek	1 łyżeczka
• papryka wędzona	szczypta
• sól	szczypta
• pietruszka, koperek	do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1.Przygotowanie soczewicy:
Soczewicę dokładnie przepłucz na sitku. Następnie ugotuj w osolonej wodzie przez ok. 20-25 minut, aż będzie miękka, ale lekko sprężysta. Odcedź i odstaw.

2. Pieczone bataty:
Batata obierz i pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem i szczyptą papryki wędzonej. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez ok. 20 minut, aż będą miękkie i lekko rumiane

3. Łosoś:
Filety z łososia dopraw solą i pieprzem. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop delikatnie olejem z pestek dyni. Piecz w 180°C przez ok. 12–15 minut

4.Połączenie składników:
W misce wymieszaj soczewicę z pieczonymi batatami i dodaj pokrojone pomidorki, cebule, koperek, sok z cytryny i skrop olejem z pestek dyni.

5. Podanie:
Na środku talerza ułóż porcję soczewicy z warzywami. Na wierzchu połóż upieczony filet z łososia. Całość posyp posiekanym szczypiorkiem. Podawaj z cząstką cytryny.

ŚLIWKI Z IMBIREM I CYNAMONEM

pod kruszonką owsianą



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 330 kcal Białko: 10,3 g Tłuszcze: 14,2 g
Węglowodany: 56 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
40 minut	łatwy	1

ŚLIWKI Z IMBIREM I CYNAMONEM

pod kruszonką owsianą

Składniki:

• śliwki pozbawione pestek	250g
• płatki owsiane	5g
• mąka pszenna pełnoziarnista	10g
• masło	7g
• erytrol	10g
• imbir	5g
• skyr naturalny	50g
• cynamonu	szczypta
• mięta	do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owoców:
Śliwki umyj, usuń pestki i pokrój na połówki lub ćwiartki. Wymieszaj w misce z erytrolem, cynamonem i startym imbirem. Przełóż do rondelka i duś 10 minut, w razie potrzeby podlewając wodą.
2. Kruszonka:
W osobnej misce połącz płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą i masło. Rozcieraj palcami, aż powstanie sypka, lekko wilgotna kruszonka.
3. Podanie:
Podawaj na ciepło śliwki z miseczce posypane kruszonką z łyżką zimnego skyra naturalnego. Dla efektu wizualnego możesz udekorować listkiem świeżej mięty lub dodatkową szczyptą cynamonu.

PLACKI Z CUKINII

z sosem czosnkowym



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 332 kcal Białko: 10 g Tłuszcze: 20 g
Węglowodany: 24 g Błonnik: 2 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	POZIOM TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
30 minut	łatwy	3

PLACKI Z CUKINII

z sosem czosnkowym

Składniki:

Placki:

- cukinia 400g (ok. 1 średnia sztuka)
- jajka 120g (2 sztuki)
- śmietana 12%-18% 15g (1 łyżka)
- mąka pełnoziarnista 70g (1/2 szklanki)
- czosnek 10g (2–3 ząbki)
- sól 2g (1/3 łyżeczki)
- cukier szczypta
- pieprz kolorowy szczypta
- szczypiorek garść
- oliwa z oliwek lub masło klarowane do smażenia 20g (2 łyżki)

Sos czosnkowy:

- jogurt naturalny 150g (ok. 3/4 szklanki)
- majonez 80g (4 łyżki.)
- czosnek 10g (2–3 ząbki)
- sól 2g (1/3 łyżeczki)
- pieprz biały szczypta
- cukier szczypta
- koperek 5g (1 łyżka)

PRZYGOTOWANIE

1. Cukinię umyj, odetnij końce, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odsącz nadmiar soku (np. przez gazę lub sitko).
2. W misce wymieszaj cukinię z jajkami, śmietaną, przeciśniętym czosnkiem, mąką, solą, pieprzem, cukrem i szczypiorkiem.
3. Masa powinna być gęsta – jeśli jest zbyt rzadka, dodaj jeszcze 1–2 łyżki mąki.
4. Rozgrzej na patelni łyżkę oliwy lub masła klarowanego.
5. Nakładaj łyżką porcje masy, formując małe placki (średnica ok. 7–8 cm).
6. Smaż z obu stron po 3–4 minuty na złoty kolor. Odsącz z tłuszczu na ręczniku papierowym.

Sos czosnkowy:

1. W miseczce wymieszaj jogurt z majonezem, przeciśniętym czosnkiem, solą, pieprzem, cukrem i koperkiem.
2. Odstaw na 10 minut, by smaki się połączyły.
3. Podawaj gorące placki z zimnym sosem czosnkowym.

ZUPA KREM Z BURAKA

z płatkami migdałów



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 225,5 kcal Białko: 6,85 g Tłuszcze: 13,5 g
Węglowodany: 21,5 g Błonnik: 6 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	PORCJE
30 minut	łatwy	2

ZUPA KREM Z BURAKA

z płatkami migdałów

Składniki:

- bulion warzywny 400ml (2 szklanki)
- buraki 200g (3 sztuki)
- ziemniaki 100g (2 sztuki)
- marchew 50g (½ sztuki)
- czosnek 5g (1 ząbek)
- płatki migdałowe 20g (2 łyżki)
- masło klarowane 10g (1 łyżka)
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa dokładnie umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Buraki, ziemniaki i marchewkę włóż do garnka z bulionem warzywnym.
3. Gotuj pod przykryciem około 25–30 minut, aż warzywa zmiękną.
4. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i gotuj jeszcze 2–3 minuty.
5. Całość zmiksuj blenderem na gładki krem.
6. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny dla podkreślenia smaku.

SAŁATKA Z RUKOLI

z burakiem, gruszką i fetą



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 230 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 13 g

Węglowodany: 21 g Błonnik: 4 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	PORCJE
10 minut	łatwy	2

SAŁATKA Z RUKOLI

z burakiem, gruszką i fetą

Składniki:

- rukola 100g (1 opakowanie)
- burak gotowany 100g (2 sztuki)
- ser feta 50g (pół opakowania)
- gruszka 100g (średnia sztuka)
- płatki migdałowe 10g (1 łyżka)
- miód 10g (1 łyżka)
- oliwa z oliwek 10g (1 łyżka)
- ocet balsamiczny 10g (1 łyżka)
- przyprawy: sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Rukolę umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Buraka pokrój w cienkie półplasterki.
2. Na suchej patelni upraż płatki migdałowe przez 2–3 minuty, aż lekko się zarumieniły.
3. W misce ułóż rukolę, dodaj pokrojonego buraka, gruszkę i pokruszoną fetę.
4. Wymieszaj składniki na sos: miód, oliwę i ocet balsamiczny i polej po sałatce.
5. Podawaj od razu po przygotowaniu.

ZUPA KREM Z DYNI

z nutą pomarańczy



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 270 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 17 g

Węglowodany: 22 g Błonnik: 4 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
30 minut	łatwy	4

ZUPA KREM Z DYNI

z nutą pomarańczy

Składniki:

- dynia (zważona ze skórką) 500g (dwie szklanki)
- bulion warzywny 1 litr
- masło 15g (łyżka)
- oliwa z oliwek 15g (łyżka)
- świeżo starty imbir 5g (łyżeczka)
- imbir w proszku szczypta
- sok z 1 pomarańczy 50ml (1/4 szklanki)
- serek śmietankowy 125g (1 opakowanie)
- świeżo zmielony pieprz szczypta
- płatki migdałów (prażone) 15g (łyżka stołowa)
- owoc granatu, czarny sezam, otarta skórka z pomarańczy (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię umyj, usuń pestki , obierz i pokrój w kostkę. W garnku roztop masło z oliwą, włóż imbir i chwilę podsmaż. Włóż dynię, dodaj imbir w proszku, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, zamieszaj.
2. Wlej sok z pomarańczy i tyle bulionu aby przykryć dynię. Gotój pod przykryciem do miękkości dyni (około pół godziny). Dodaj serek i zmiksuj.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj z prażonymi płatkami migdałów.

PIECZONE GRUSZKI

z orzechami i cynamonem



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 544 kcal Białko: 16 g Tłuszcze: 20 g

Węglowodany: 75 g Błonnik: 4 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
40 minut	łatwy	2

PIECZONE GRUSZKI

z orzechami i cynamonem

Składniki:

- gruszki 260g (2 sztuki)
- płatki owsiane 30g (3 łyżki)
- miód. 12g (1 łyżeczka)
- masło orzechowe 20g (1 łyżka)
- orzechy włoskie 12g (3 sztuki)
- jogurt naturalny 75g (3 łyżki)
- cynamon szczypta

PRZYGOTOWANIE

1. Gruszki przekrój na pół i wydrąż łyżką środek z nasionami
2. Rozgrzej piekarnik na 180 stopni (góra, dół), przyszykuj blaszkę do pieczenia i wyłóż ją papierem do pieczenia.
3. W miseczce wymieszaj płatki owsiane z masłem orzechowym, powstanie pasta.
4. Gruszki połóż na papierze, posyp je cynamonem, w wydrążone środki daj wymieszaną pastę.
5. Orzechy włoskie poszatkuj i posyp nimi gruszki.
6. Piecz w piekarniku ok.25-30min.
7. Upieczone gruszki polej miodem i podawaj z jogurtem naturalnym.

MAKARON

Z karmelizowaną cebulą



Wartość energetyczna:
Energia: 1188 kcal
Białko: 29 g
Tłuszcze: 88 g
Węglowodany: 97 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEN TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
60 minut	łatwy	2

MAKARON

Z karmelizowaną cebulą

Składniki:

- cebula 600g (3 sztuki)
- czosnek 22,5g (0,5 sztuki)
- mleczko kokosowe 200ml
- pasta miso (jasna) 5g (1 łyżeczka)
- grana padano 20g
- suszone pomidory 150g
- oliwa z oliwek 10g (2 łyżeczki)
- natka pietruszki
- przyprawy: oregano, chilli, rozmaryn

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni (góra, dół).
2. Obierz i pokrój cebule w talarki i dodaj do naczynia żaroodpornego.
3. Czosnek przekrój na pół (całą główkę) i jedną połówkę dodaj do naczynia żaroodpornego.
4. Do naczynia żaroodpornego dodaj suszone pomidory, oregano, przyprawy oraz sól i pieprz. Polej oliwą i włóż do piekarnika na 45-50min.
5. Pod koniec pieczenia ugotuj makaron w osolonej wodzie.
6. Po upieczeniu dodaj mleczko kokosowe, grana padano, pastę miso, ugotowany makaron i wymieszaj.
7. Podawaj z natką pietruszki.

Wskazówka:

Jeśli sos wychodzi zbyt gesty dodaj trochę wody z gotowania makaronu .

DYNIOWE SPAGHETTI

z nutą jesieni



Wartość energetyczna:
Energia: 1044 kcal
Białko: 38,6 g
Tłuszcze: 17,2 g
Węglowodany: 184 g
Błonnik: 12,3 g

CZAS PRZYGOTOWANIA:	STOPIEŃ TRUDNOŚCI:	LICZBA PORCJI:
30 minut	łatwy	2

DYNIOWE SPAGHETTI

z nutą jesieni

Składniki:

• makaron spaghetti	200g (1/2 paczki)
• dynia hokkaido	400g (mała)
• cebula	60g (mała)
• czosnek	6g (2 ząbki)
• mleko lub napój roślinny	100ml (1/2 szklanki)
• oliwa	5g (łyżeczka)
• kurkuma	2g (1/2 łyżeczki)
• gałka muszkatołowa	1g (szczypta)
• parmezan	15g (1–2 łyżeczki)
• imbir	1g (szczypta)
• płatki chilli	5g (łyżeczka)
• łyżeczka papryki słodkiej (5 g)	
• sól i pieprz do smaku	
• natka pietruszki / rukola do podania	

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz, pokrój w kostkę. Gotuj ok. 20 minut w lekko osolonej wodzie lub upiecz 25 minut w 200°C, aż zmięknie.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż 2–3 minuty, aż zmiękną i się lekko zezłocą.
3. Dorzuć ugotowaną dynię, wlej mleko, dodaj kurkumę, gałkę muszkatołową, imbir, płatki chilli, paprykę słodką sól i pieprz. Zblenduj wszystko na gładki, kremowy sos
4. Ugotuj spaghetti al dente, odcedź, zachowując trochę wody z gotowania.
5. Wymieszaj makaron z sosem na patelni, podgrzej razem 1–2 minuty, aż całość się połączy i lekko zgęstnieje.
6. Na wierzch dodaj parmezan i natkę pietruszki lub rukolę.

Wskazówki:

Jeśli chcesz, by sos miał głębszy smak, możesz dodać łyżeczkę soku z cytryny lub odrobinę ostrej papryki — przełamie słodycz dyni. Możesz również dolać odrobinę wody z makaronu do sosu, żeby uzyskać idealną konsystencję.

PLACKI Z MARCHEWKI I CUKINII

z czosnkiem i ziołami



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:
Energia: 269kcal Białko: 8g Tłuszcze: 13,7g
Węglowodany: 29,5g Błonnik: 5,9g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
30 minut	łatwy	2

PLACKI Z MARCHEWKI I CUKINII

z czosnkiem i ziołami

Składniki:

• cukinia	250g (1 sztuka)
• marchewki	200g (2 sztuki)
• jajko	60g (1 sztuka)
• mąka pełnoziarnista	45g (3 łyżki)
• czosnek	3g (1 ząbek)
• suszone oregano	0,5g (½ łyżeczki)
• suszony tymianek	0,5g (½ łyżeczki)
• olej roślinny do smażenia	10g (1 łyżka)
• sól i pieprz do smaku	

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj cukinię i marchewki.
2. Zetrzyj warzywa na tarce o drobnych oczkach.
3. Odsącz delikatnie nadmiar wody z cukinii .
4. W misce wymieszaj warzywa, jajko, mąkę, przeciśnięty czosnek, oregano, tymianek oraz sól i pieprz.
5. Odstaw mieszankę na 5 minut, aby mąka związała masę.
6. Formuj placki łyżką.
7. Smaż na niewielkiej ilości oleju z obu stron na złoto lub jeżeli pieczesz - piecz w 190 stopniach przez 25-30 minut na papierze do pieczenia.
8. Podawaj na ciepło.

ROZGRZEWAJĄCY NAPAR ODPORNOŚCIOWY

z cytryną, imbirem i żurawiną



wartość energetyczna:
Energia: 120 kcal
Białko: 0 g
Tłuszcze: 0 g
Węglowodany: 31 g

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 minut

STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

LICZBA PORCJI
2

ROZGRZEWAJĄCY NAPAR ODPORNOŚCIOWY

z cytryną, imbirem i żurawiną

Składniki:

- świeży imbir 1 kawałek ok. 5 cm
- cytryna 1 sztuka
- świeża żurawina 2 łyżki
- miód 20g (1 łyżka)
- mielony cynamon ½ łyżeczki
- goździki 2-3 sztuki
- mielona kurkuma ½ łyżeczki
- pieprz czarny szczypta
- woda 500 ml

PRZYGOTOWANIE

1. Imbir i cytrynę dobrze umyj. Imbir pokrój w cienkie plastry.
2. W garnku zagotuj wodę, dodaj imbir, żurawinę, cynamon, goździki, kurkumę i pieprz.
3. Gotuj na małym ogniu ok. 10-15 minut, aż napar nabierze głębokiego koloru i aromatu.
4. Zdejmij z ognia, odstaw na 5 minut, żeby przestygł.
5. Dodaj sok z połowy cytryny (drugą połowę możesz dodać w plasterkach do kubka). Dodaj również miód.
6. Przecedź i podawaj ciepły.
7. Możesz udekorować plasterkami cytryny oraz paroma owocami żurawiny.

MAKARON Z CUKINIĄ

pomidorami i kurczakiem



wartość energetyczna:
Energia: 651 kcal
Białko: 42 g
Tłuszcze: 17 g
Węglowodany: 84 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	LICZBA PORCJI
30 minut	łatwe	1

MAKARON Z CUKINIĄ

pomidorami i kurczakiem

Składniki:

• pierś z kurczaka	100g
• makaron pełnoziarnisty	100g (waga przed ugotowaniem)
• cukinia	1 średnia sztuka
• pomidorki koktajlowe	150g
• czosnek	1-2 ząbki
• oliwa	10 ml (1 łyżka)
• przyprawy: sól, pieprz, świeża bazylia, chili	do smaku
• parmezan	1 łyżka

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem. Smaż na połowie łyżki oliwy ok. 6 minut, aż się zarumieni. Odłóż na talerz.
3. Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy, dodaj czosnek i cukinię - smaż ok. 4-5 minut.
4. Dodaj pomidorki, duś kolejne 5 minut, aż utworzy się sos.
5. Wymieszaj wszystko z makaronem i kurczakiem, dopraw do smaku solą, pieprzem i chili.
6. Podawaj z parmezanem i świeżą bazylią.

PIECZONA PAPRYKA

faszerowana



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

nergia: 1300 kcal Białko: 112,5 g Tłuszcze: 11,6g
Węglowodany: 175 g,

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
60 minut	łatwy	2

PIECZONA PAPRYKA

faszerowana

Składniki:

- papryki (czerwona, żółta lub pomarańczowa) 700g (3 sztuki)
- piersi z kurczaka 400g
- ryż (suchy) 150g
- pieczarki 200g
- cebula 200g (1 sztuka)
- czosnek 10g (1-2 ząbki)
- oliwy z oliwek 5ml (1 łyżeczka)
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka lub ostra, zioła prowansalskie do smaku
- ser mozzarella light 50g
- pietruszka zielona garść

PRZYGOTOWANIE

1.Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Papryki umyj, przetnij na pół lub odetnij górną część i usuń gniazda nasienne.

3.Cebulę i pieczarki pokrój w kostkę. Pierś z kurczaka pokrój w małą kostkę lub zmiel/posiekaj drobno.

4.Smażenie farszu- Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę przez 2-3 minuty. Dodaj pieczarki i smaż, aż odparuje woda. Dodaj kurczaka, dopraw solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami. Smaż, aż mięso będzie dobrze usmażone. Dodaj ugotowany ryż i wymieszaj całość.

5. Nadziewanie papryk-Do każdej papryki nałóż farsz (możesz posypać startym serem na wierzch) Pieczenie ułóż papryki w naczyniu żaroodpornym. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 25-30 minut, aż papryki zmiękną, a ser się lekko zarumieni.

PIECZONE JABŁKO

z musli



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 220 kcal Białko: 10 g Tłuszcze: 6 g
Węglowodany: 35 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
25 minut	łatwy	1

PIECZONE JABŁKO

z musli

Składniki:

- jabłko 170g (1 sztuka)
- twaróg półtłusty 40g (2 łyżki)
- miód 10g (1 łyżeczka)
- cynamon 20g (2 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

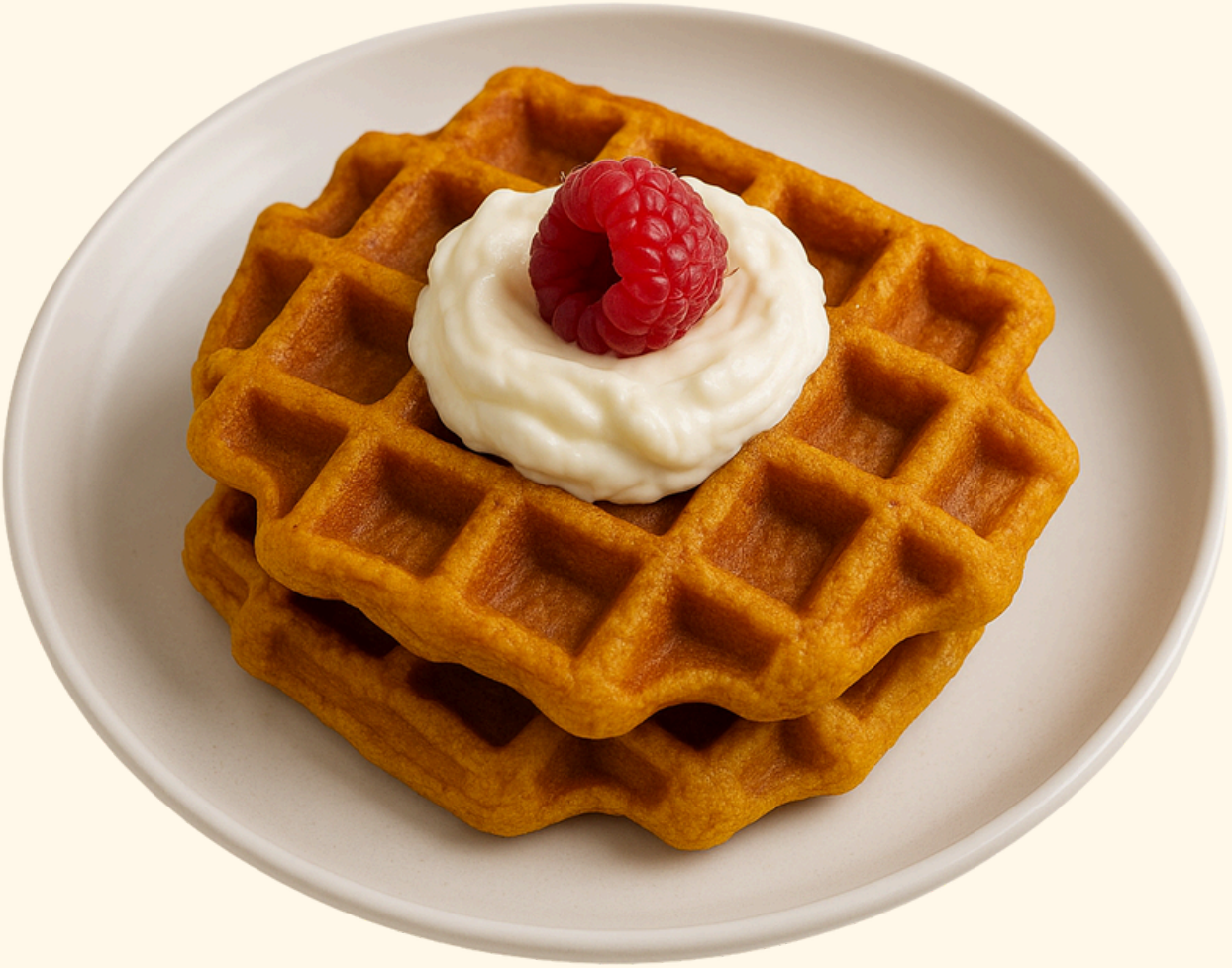
1.Jabłko umyj i wydrąż środek, w misce wymieszaj resztę składników oraz napełnij jabłko.

2 Piecz w piekarniku 20 minut w temperaturze 180 stopni, z funkcją termoobiegu.

3. Podawaj na ciepło 😊

CHRUPIĄCE DYNIOWE GOFRY

z mascarpone



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 1073 kcal Białko: 34,5 g Tłuszcze: 36 g
Węglowodany: 152 g, Błonnik: 6g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
30 minut	łatwy	4-5

CHRUPIĄCE DYNIOWE GOFRY

z mascarpone

Składniki:

• jajko	60g (1 sztuka)
• puree z dynii	100g (porcja)
• mleko 2%	250g (1 szklanka)
• oleju	20g (1 łyżka)
• mąka pszenna	150g (1.5 szklanki
• cukier trzcinowy	10g (2 łyżeczki)
• proszek do pieczenia	5g (1 łyżeczka)
• cynamon	5g (1 łyżeczka)
• mascarpone	10g (2 łyżeczki)
• sól	szczypta

PRZYGOTOWANIE

1.Białko oddziel od żółtka, ubij na sztywną pianę.

2.Żółtko zmiksuj z pozostałymi składnikami, dodaj ubite białko, delikatnie wymieszaj szpatułką.

3.Ciasto nakładaj na mocno rozgrzaną gofrownicę i smaż zgodnie z instrukcją gofrownicy, ok. 5 minut.

PLACKI GRYCZANE

ze śliwkami pod skyrową pierzynką



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA:

Energia: 462 kcal Białko: 19,3 g Tłuszcze: 18 g

Węglowodany: 63 g Błonnik: 7,3 g

CZAS PRZYGOTOWANIA	STOPIEŃ TRUDNOŚCI	ILOŚĆ PORCJI
30 minut	łatwe	3

PLACKI GRYCZANE

ze śliwkami pod skyrową pierzynką

Składniki:

- Kasza gryczana biała (moczona całą noc) 100g (¾ szklanki)
- mąka sojowa 30g (1,5 łyżki)
- masło orzechowe 20g (1 łyżka)
- sól szczypta
- oliwa z oliwek do smażenia 10g (1 łyżka)
- Duszone śliwki:
- śliwki 500g
- rodzynki 30g (2 łyżki)
- płatki migdałów 20g (1 łyżka)
- masło 10g (1 łyżka)
- Imbir, cynamon szczypta
- skyr naturalny 150g (1 kubeczek)
- cukier trzcinowy (lub ksylitolu) 15g (1,5 łyżki)
- opcjonalnie owoc granatu

PRZYGOTOWANIE

1. Namoczoną wcześniej kaszę gryczaną, opłucz i przelej przez sito. Dodaj pół szklanki wody i zblenduj na gładką masę. Dodaj mąkę sojową i masło orzechowe i zmiksuj blenderem.
2. Rozgrzej oliwę na patelni. Placki nakładaj łyżką na patelnie i smaż z dwóch stron do rumianego koloru.
3. Na patelni rozpuść masło dodaj śliwki, rodzynki, imbir cynamon i duś 10 minut., dodaj płatki, cukier trzcinowy.
4. Gotowe placki wyłóż na talerz, nałóż duszone śliwki, skyr, posyp owocem granatu.

Podsumowanie

Zebraliśmy tu przepisy, które sami lubimy przygotowywać w chłodniejsze dni, gdy potrzebujemy czegoś rozgrzewającego, pełnego smaku i witamin.
Sezonowe warzywa i owoce naprawdę potrafią zdziałać wiele: wspierają odporność, poprawiają nastrój i sprawiają, że kuchnia staje się miejscem ciepła i spotkania.

Dania, które zaproponowaliśmy pomogą dodać Wam energii, której tak często brakuje o tej porze roku.

Mamy nadzieję, że znajdziecie tu inspiracje i ulubione połączenia, do których będziecie wracać z przyjemnością, nie tylko jesienią.

Niech każde danie przypomina, że troska o siebie może być prosta, smaczna i pełna przyjemności.

Autorzy

Karolina Stembalska, Zofia Birut, Weronika Borowa, Weronika Godecka, Magdalena Grzyb, Joanna Hamera, Dariusz Kamiński, Renata Klimczak, Paweł Korczak, Roksana Ksel, Marcelina Kubik, Beata Lechman, Katarzyna Puszkarz, Marta Ryczywolska, Oliwia Serafin, Małgorzata Skura, Natalia Szuk, Aldona Wilińska, Wiktoria Wojtusik

Opiekun merytoryczny

mgr inż. Kamila Ślusarczyk