



.....
(pieczęć podłużna szkoły)

Dobra, dnia. 29.04.2021

Kamil Brzeziński
Imię i nazwisko
Uczestnika konkursu

Przepis na 2 porcje zdrowego deseru

1. Nazwa potrawy: *PUDDING CHIA* i *ZDROWE RAFFAELLO*
2. Zdjęcie potrawy:



3. Wykorzystane produkty/surowce wraz z gramaturą (ilością) na 2 porcje:

Pudding chia

* nasiona chia 30 g (3 łyżki) * mleko kokosowe 230 ml (1szklanka) * brzoskwinie w syropie 120 g (2 sztuki) * banan 15 g (1 plasterek) * borówka amerykańska 50 g

Zdrowe Raffaello

* kasza jaglana 100 g (1 szklanka) * napój sojowy 250 ml (1 szklanka) * łyżka miodu * wiórki kokosowe 100 g * obrane migdały (około 40 sztuk)



4. Opis sposobu wykonania deseru:

PUDDING CHIA

Nasiona chia namoczyć w mleku kokosowym na całą noc.

Brzoskwinie wyjąć z syropu i zblendować na gładką masę.

Na ściance ozdobnego kielicha oprzeć plasterki banana. Naczynie napełnić do połowy mlekiem kokosowym z chia, następnie uzupełnić masą brzoskwiniową. Na wierzchu posypać borówkami.

ZDROWE RAFFAELLO

Kaszę jaglaną przed ugotowaniem uprzyżyć na suchej patelni, pozwoli to pozbyć się goryczki ☺

Następnie kaszę jaglaną ugotować do miękkości w napoju sojowym i ½ porcji wiórek kokosowych.

Do ugotowanej kaszy dodać łyżkę miodu. Wszystko zblendować na gładką masę i odstawić na chwilę do wystygnięcia.

Z lekko ciepłej masy lepić kuleczki, wkładając do środka każdej z nich migdał ☺

Gotowe kuleczki obtoczyć w pozostałej części wiórek kokosowych.

Odstawić na kilka godzin do lodówki (najlepiej na całą noc). Rano możemy już zacząć konsumpcję.

5. Opis wartości odżywczej proponowanego deseru, czyli wyjaśnienie dlaczego ten deser jest zdrowy?

Deser *Pudding chia*, który zaproponowałem, w 2 porcjach ma ok. 151 kcal.

Poza tym zawiera: białko roślinne (3,58 g), tłuszcze (6,27 g), węglowodany (17,17 g), błonnik (0,67 g), witaminę A (26,40 µg), kwas foliowy (7,35µg), witaminę C (5,58µg), magnez (6,08mg), potas (84,83 mg), wapń (140,25 mg).

Nasiona chia dostarczają wielu cennych wartości odżywczych, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zawartość kwasów omega-3, kwasu alfa-linolenowego i błonnika wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała, pomaga pozbyć się nadmiaru tłuszczu w organizmie, wspiera kondycję naszej skóry, kości i serca.

Drugi deser, który przygotowałem to *Zdrowe Raffaello*.

Z podanej porcji wychodzi ok. 40 sztuk *Zdrowego Raffaello*. Każda kulka ma ok. 55 kcal.

Poza tym deser ten zawiera: białko roślinne (0,91 g), tłuszcze (2,41 g), węglowodany (3,37 g), błonnik (0,32 g), kwas foliowy (2,55µg), fosfor (15,78 mg), potas (32,01 mg), magnez (8,14 mg), wapń (11,04 mg).

Głównym składnikiem tego deseru jest kasza jaglana. To produkt lekkostrawny, nie jest alergenem, nie zawiera glutenu. Kasza jaglana to cenne źródło błonnika pokarmowego, makro- i mikroelementów oraz antyoksydantów. Ma właściwości antywirusowe, m.in. zmniejsza stan zapalny błon śluzowych. Warto sięgać po kaszę jaglaną w przypadku kataru i osłabionej odporności. Jagły mają działanie zasadotwórcze, odgrywają istotną rolę w przywróceniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie.

Obok kaszy jaglanej mamy też migdały, które również posiadają właściwości zdrowotne. Łagodzą stres i koją nerwy, a także obniżają poziom cholesterolu i cukru we krwi, zapobiegając tym samym miażdżycy i cukrzycy.