PRZEPISY

Proste dania *z białkiem*

Dwa przepisy z tego tygodnia — oba do zrobienia w czasie krótszym niż dojazd po jedzenie na mieście.

2 PRZEPISY | 10–25 MINUT | MAKRO NA PORCJĘ

Owsianka proteinowa z jagodami

450 kcal

1 PORCJA · 10 MINUT

B 24 G · T 14 G · W 55 G

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane górskie — 60 g
- Mleko 3,2% — 200 ml
- Jagody (mogą być mrożone) — 100 g
- Masło orzechowe 100% — 15 g
- Cynamon, szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki zalej mlekiem, dodaj szczyptę soli.
2. Gotuj 4–5 minut na małym ogniu, mieszając.
3. Zdejmij z palnika, wmieszaj połowę jagód — puszczą kolor.
4. Przełóż do miski, na wierzch masło orzechowe, reszta jagód i cynamon.

Tip: Zamiast gotować wieczorem zalej płatki mlekiem i wstaw do lodówki — rano gotowe.

Kurczak w sosie jogurtowo-ziołowym

520 kcal

2 PORCJE · 25 MINUT

B 38 G · T 14 G · W 58 G

SKŁADNIKI

- Pierś z kurczaka — 300 g
- Jogurt naturalny — 150 g
- Ryż basmati — 120 g (sucho)
- Czosnek — 2 ząbki
- Koperek, sok z cytryny
- Oliwa — 1 łyżka

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w paski, oprósz papryką i solą.
2. Ryż wstaw do gotowania — zajmie tyle samo czasu co reszta.
3. Podsmaż kurczaka na oliwie, 3–4 minuty z każdej strony.
4. Zmniejsz ogień, dodaj czosnek, po chwili jogurt — nie doprowadzaj do wrzenia.
5. Zdejmij z palnika, dopraw sokiem z cytryny i koperkiem.

Tip: Jogurt dodajesz zawsze przy małym ogniu — przy wrzeniu sos się zwarzy.

PORCJE Makro liczone na jedną porcję. Jeśli Twoje zapotrzebowanie jest wyższe, skaluj węglowodany (ryż, płatki) — białko i tłuszcz zostaw bez zmian.

Notatki MOJE MODYFIKACJE