

## Zamiast tradycyjnych wędlin.

### Przepisy na odżywcze, zdrowe pasty do pieczywa\*

#### **Pasta z pieczonych warzyw – cztery porcje:**

##### **Składniki:**

marchew, 2 sztuki

korzeń pietruszki, 2 sztuki

seler korzeniowy, 1 sztuka

czosnek, 1 ząbek

oliwa z oliwek, 3 łyżki

nasiona słonecznika, 3 łyżki

posiekana natka pietruszki, 2 łyżki

sok z cytryny, 1 łyżka

sól, pieprz czarny, 1/3 łyżeczki

tymianek, kurkuma, kmin rzymski, papryka słodka, papryka wędzona, 1 łyżeczka

##### **Sposób przygotowania:**

1. Marchewkę, pietruszkę i selera obrać ze skórki, następnie pokroić w plastry i przelać do miski. Dodać oliwę z oliwek. Całość wymieszać i ułożyć luźno na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 200°C przez 20 minut.
2. Upieczone i wystudzone warzywa przelać do pojemnika blendera, dodać nasiona słonecznika, przyprawy, czosnek, sok z cytryny, następnie całość zblendować do uzyskania jednolitej masy.
3. Pastę wymieszać z posiekaną natką pietruszki.
4. Podawać np. z pieczywem razowym, pokruszoną fetą i świeżymi warzywami.

##### **Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji: 150 kcal**

**Białko: 5 g**

**Tłuszcz: 9 g**

**Węglowodany: 13 g**

**Błonnik: 6 g**

### **Pasta z soczewicy czerwonej – 4 porcje:**

#### **Składniki:**

soczewica czerwona, 200 g  
pomidory suszone, 4 plastry  
pasta orzechowa 100 %, 2 łyżki  
bazyliia świeża lub suszona, 5 listków  
sok z cytryny, 1 łyżka  
płatki drożdżowe, 3 łyżki  
sól, pieprz czarny, 1/3 łyżeczki  
czosnek, 2 ząbki  
woda, 3 łyżki

#### **Sposób przygotowania:**

1. Soczewicę ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić.
2. Do kielicha blendera dodać soczewicę, bazylię, pastę orzechową, sok z cytryny, ząbki czosnku, suszone pomidory, płatki drożdżowe i przyprawy. Zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Pod koniec dodać wodę i ponownie zblendować.
4. Podawać z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

#### **Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:353 kcal**

**Białko:22 g**

**Tłuszcz:12 g**

**Węglowodany:38 g**

**Błonnik:10 g**

### **Paprykowa pasta z tofu i oliwek – 4 porcje:**

#### **Składniki:**

tofu naturalne 1 kostka  
papryka czerwona1 sztuka  
oliwki czarne 4 łyżki  
oliwa z oliwek 2 łyżki  
sok z cytryny1 łyżka  
sól, szczypta

pieprz czarny mielony, suszony rozmaryn

1/2 łyżeczki

**Sposób przygotowania:**

1. Paprykę umyć, pozbawić gniazda nasiennego i pokroić na mniejsze cząstki. Kawałki papryki posypać suszonym rozmarynem, solą i polać oliwą z oliwek.
2. Paprykę wyłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 15 minut. Przystudzić.
3. Wszystkie składniki zblendować na pastę.
4. Podawać z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

**Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:111 kcal**

**Białko:6 g**

**Tłuszcz:7 g**

**Węglowodany:5 g**

**Błonnik:2 g**

**Pasta z białej fasoli – 4 porcje:**

**Składniki:**

biała fasola konserwowa, 240 g

cebula biała, 1 sztuka

jabłko, 1/2 sztuki

olej rzepakowy, 2 łyżki

woda, 3 łyżki

suszony tymianek, majeranek, 1 łyżka

sól, pieprz czarny, 1/2 łyżeczki

**Sposób przygotowania:**

1. Cebulę obrać, posiekać na drobną kostkę i lekko zrumienić na 2 łyżkach oleju.
2. Następnie umyte jabłko zetrzeć na tarce- dodać na patelnię do cebuli i chwilę razem poddusić. Dodać majeranek, tymianek, pieprz, sól i wymieszać.
3. Fasolę optukać pod bieżącą wodą. Do kielicha blendera wrzucić fasolę, 3 łyżki wody i zblendować. Dodać zawartość patelni i dalej miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Podawać z pieczywem razowym, świeżymi lub kiszonymi warzywami.

**Wartość odżywcza:****Kaloryczność 1 porcji:103 kcal****Białko:5 g****Tłuszcz:5 g****Węglowodany:8 g****Błonnik:4 g****Hummus z burakiem – 2 porcje:****Składniki:**

ciecierzyca konserwowa, 1 szklanka

ugotowany burak, 1 sztuka

masło orzechowe 100 % lub tahini, 1 łyżka

sok z cytryny, 1 łyżka

czosnek, 1 ząbek

oliwa z oliwek, 1 łyżka

sól, pieprz czarny, szczypta

**Sposób przygotowania:**

1. Ciecierzycę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą.
2. Ciecierzycę zblendować z burakiem, masłem orzechowym, sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, czosnkiem, solą i pieprzem.
3. Aby hummus był bardziej kremowy warto zblendować go na koniec z 2 łyżkami bardzo zimnej wody.
4. Podawać z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

**Wartość odżywcza:****Kaloryczność 1 porcji:236 kcal****Białko:9 g****Tłuszcz:11 g****Węglowodany:23 g****Błonnik:6 g**

### **Pasta z bobu – 4 porcje:**

#### **Składniki:**

bób, 250 g

nasiona słonecznika, 1/2 szklanki

sok z cytryny, 2 łyżki

olej rzepakowy, 1 łyżka

woda, 2 łyżki

czosnek, 2 ząbki

sól, pieprz czarny, 1/2 łyżeczki

suszona bazylia, zioła prowansalskie, 1 łyżeczka

#### **Sposób przygotowania:**

1. Bób przepłukać. Zagotować wodę w garnku, dodać bób, sól i gotować do miękkości (młody bób około 6 minut).
2. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni.
3. Czosnek obrać. Bób ostudzić i obrać z łupinek.
4. W kielichu blendera umieścić bób, nasiona słonecznika, sok z cytryny, czosnek, olej, przyprawy i zblendować
5. Pod koniec blendowania dodać 2 łyżki zimnej wody i ponownie zblendować na gładką masę.
6. Podawać z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

#### **Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:154 kcal**

**Białko:8 g**

**Tłuszcz:9 g**

**Węglowodany:14 g**

**Błonnik:6 g**

### **Pasta z zielonego groszku – 4 porcje:**

#### **Składniki:**

mrożony zielony groszek, 1 opakowanie

sok z cytryny, 3 łyżki

nasiona słonecznika, 6 łyżek

woda, 4 łyżki

czosnek, 1 ząbek

pieprz ziółowy, 1 łyżeczka

suszona bazylia, 1 łyżeczka

**Sposób przygotowania:**

1. Groszek ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić.
2. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni.
3. Do kielicha blendera dodać groszek, wodę, czosnek, sok z cytryny, nasiona słonecznika i przyprawy. Zblendować na gładką masę.
4. Podawać np. z pieczywem razowym, gotowanym jajkiem i świeżymi warzywami.

**Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:217 kcal**

**Białko:13 g**

**Tłuszcz:10 g**

**Węglowodany:22 g**

**Błonnik:7 g**

**Pasta z suszonych pomidorów i tofu – 2 porcje:**

**Składniki:**

tofu naturalne, 1 kostka

czosnek, 1 ząbek

suszone pomidory, 4 plastry

olej z suszonych pomidorów, 1 łyżka

sok z cytryny, 1 łyżka

sól, pieprz czarny, 1/2 łyżeczki

suszona bazylia, ziola prowansalskie, 1 łyżka

**Sposób przygotowania:**

1. Tofu wyjąć z opakowania i wrzucić do kielicha blendera.
2. Dodać sok z cytryny, czosnek, olej i suszone pomidory, przyprawy. Wszystko razem zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Podawać z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

**Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:262 kcal**

**Białko:15 g**

**Tłuszcz:18 g**

**Węglowodany:12 g**

**Błonnik:2 g**

**Hummus - 2 porcje:**

**Składniki:**

**ciecierzyca konserwowa,1 szklanka**

**tahini, 1 łyżeczka**

**pastą orzechową 100 %, 1 łyżka**

**sok z cytryny, 1 łyżka**

**oliwa z oliwek, 2 łyżki**

**zimna woda, 2 łyżki**

**kmin rzymski, sól, pieprz czarny, 1/3 łyżeczki**

**Sposób przygotowania:**

1. Ciecierzycę zblendować na gładki krem z tahini, pastą, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Pod koniec blendowania dodać zimną wodę i dokładnie wymieszać.
3. Hummus podawać z pieczywem razowym i świeżymi warzywami.

**Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:237 kcal**

**Białko:7 g**

**Tłuszcz:17 g**

**Węglowodany:12 g**

**Błonnik:5 g**

**Krem kakaowy z awokado – 2 porcje:**

**Składniki:**

**dojrzałe awokado, 1 sztuka**

**dojrzały banan, 1 sztuka**

**kakao, 1 łyżka**

**daktyle lub suszone śliwki, 4 duże sztuki**

**napój sojowy bez dodatku cukru, 2 łyżki**

**orzechy laskowe, 2 łyżki**

**gorzka czekolada, 2 kostki**

**Sposób przygotowania:**

1. Wszystkie składniki dodać do kielicha blendera: obrane awokado i banana, kakao, daktyle, napój sojowy. Zmiksować na gładką masę.
2. Orzechy laskowe i czekoladę posiekać na drobno. Posypać krem z wierzchu.
3. Podawać w towarzystwie świeżych owoców jako dodatek do pieczywa, naleśników czy placuszków.

**Wartość odżywcza:**

**Kaloryczność 1 porcji:390 kcal**

**Białko:7 g**

**Tłuszcz:25 g**

**Węglowodany:36 g**

**Błonnik:6 g**

\*Na bazie przepisów Narodowego Centrum Edukacji Zdrowotnej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/>