

LAVAŠŠIRULL OAPASTEEDIGA

kahele

200 g oapasteeti:

- 170 g loputatud ja nõrutatud konservube
- 1 – 2 spl (oliivi)õli
- 1 tl sidrunimahla
- küüslaugupulber (alternatiiv värske muru- või karulauk)
- veidi jodeeritud soola ja musta pipart
- 60 g täistera lavašši
- 100 g värsket kurki
- 100 g paprikat (erinevat värvi)
- 25 g salatilehti
- 15 g hakitud murulauku

Valmista oapasteet.



Määri oapasteet lavašile, laota sinna peale ühtlaselt kuubikuteks lõigatud kurk ja paprika ning puista üle hakitud murulauguga. Laota kõige peale salatilehed, keera lavašš tihedalt kokku ning lõika sobivateks lõikudeks.

250 g lavašširulle annab:

- 300 kcal
- umbes 10 g valku (u 10% päevasest vajadusest)
- ligi 9 g kiudaineid (u kolmandiku naisterahva päevasest vajadusest)
- 55 µg K-vitamiini ja 80 mg C-vitamiini (u 90 % päevasest vajadusest)
- 3,2 mg rauda (ligi pool päevasest vajadusest)
- 2,9 mg E-vitamiini (kolmandiku päevasest vajadusest)
- 70 mg magneesiumi, 90 µg folaate ja 0,2 mg B1-vitamiini (umbes veerand päevasest vajadusest)
- 3 mg niatsiini ja 0,3 mg B 6 -vitamiini (umbes viiendik päevasest vajadusest)

PETIMAGUSTOIT

kahele

- 360 ml petti
- 5 spl (u 10 g) rukkikliid
- 2 dl (100 g) maasikaid
- 1 väike banaan
(puhastatult 100 g)
- 2 kuhjaga spl
seemne-pähklisegu



Sega rukkikliid petiga, purusta maasikad ja banaan ning lisa magustoidule.
Serveerimisel puista peale (jahvatatud) seemne-pähklisegu

300 g petimagustoitu annab

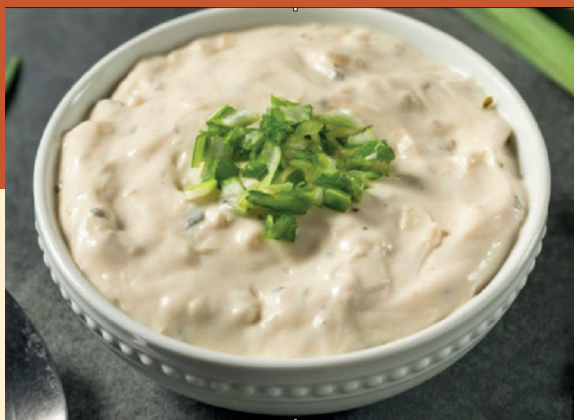
- umbes 220 kcal
- 10 g valke (umbes 10% päevasest vajadusest)
- 100 mg magneesiumi (kolmandiku päevasest vajadusest)
- 6,4 g kiudaineid, 0,23 mg B1-vitamiini, 0,43 mg B2 -vitamiini, 26 mg C-vitamiini, 3,6 mg niatsiini, kaltsiumi 260 mg, rauda 1,9 mg, tsinki 2,3 mg, vaske 0,2 mg (umbes neljandiku päevasest vajadusest)
- 730 mg kaaliumi (umbes viiendiku päevasest vajadusest)

DIPIKASTE KREEKAJOGURTIST

kahele

- 45 g kreeka jogurtit
- 1 tl (3 g) maitsepärmihelbeid
- veidi maitserohelist, nt 0,5 spl peterselli
- veidi jodeeritud soola

Sega kõik koostisosad kokku.



25 g dipikastet annab:

- 25 kcal
- 0,65 mg B 1 -vitamiini (üle 80% päevasest vajadusest)
- 7,9 mg niatsiini (üle poole päevasest vajadusest)
- 0,6 mg B 6 -vitamiini ja 1,5 mg pantoteenhapet (umbes kolmandik päevasest vajadusest)
- 0,38 mg B 2 -vitamiini (ligi viiendik päevasest vajadusest)
- 2,3 mg tsinki (neljandiku päevasest vajadusest)