

# LEKKOSTRAWNA KOLACJA - WARSZTATY KULINARNE W TEORII

## Jakie produkty zjeść na dobry sen?

Przede wszystkim kolacja powinna być lekkostrawna i zawierać małą ilość kalorii, by nie zaburzała snu i nie przyczyniła się do wzrostu wagi. Poza tym powinna dostarczać wszystkie składniki odżywcze, czyli pełnowartościowe białko, tłuszcze nienasycone oraz węglowodany złożone, a także witaminy i sole mineralne.

W nocy przemiana materii zwalnia, tkanki regenerują się, dlatego wieczorny posiłek powinien być ubogi w nasycone kwasy tłuszczowe, a zawierać niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które budują komórki oraz tkanki, a także wzmacniają odporność organizmu.

Najlepszym źródłem kwasów omega-3 są oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rydzowy), które można dodawać do sałatek warzywnych. Osoby, które aktywnie uprawiają sport na kolację powinny spożywać dania zawierające pełnowartościowe białko.

Pamiętajcie, że kolacja należy do głównych posiłków dnia i powinna być spożywana codziennie na około 2 godziny przed snem.



## Co więc spożywać, aby dobrze spać?

Przede wszystkim produkty łatwostrawne takie jak ser biały, jogurt naturalny, ryby morskie, wędlinę (zawierającą >60% mięsa), chude mięso z kurczaka, jajka i warzywa. Na ich bazie możemy przygotować np. faszerowane warzywa, ryż z kurczakiem i warzywami, omlet z warzywami, rybę z warzywami, jajecznicę z pomidorami, leczo warzywne, makaron pełnoziarnisty z piersią kurczaka.

**Powyższe dania są lekkostrawne, smaczne, a zarazem odżywcze.**

W okresie zimowo-wiosennym najlepiej spożywać kolację na ciepło i właśnie takie propozycje przygotowałam dla Was na dziś.

### ➤ Zapiekane pomidory faszerowane twarogiem

#### **Składniki:**

- 2 średnie pomidory;
- 2 jajka;
- 100 g twarogu ;
- do wyboru: świeża bazylia, szczypiorek, koperek;
- ząbek czosnku;
- sól i pieprz.



Odkroić pomidorom tzw. „czapeczki” i wydrążyć miąższ z pozostałej części. Uzyskany miąższ pokroić w drobną kostkę. Bazylię, szczypiorek lub koperek posiekać, a czosnek przecisnąć przez praskę. Razem z kostkami pomidorów wymieszać z twarogiem i doprawić.

Do masy dodać dwa żółtka, wszystko dokładnie wymieszać. Pozostałe białka ubić na sztywną masę i wymieszać z masą serową. Wydrążone pomidory lekko doprawić solą i pieprzem, a następnie nafaszerować przyrządzonym serem.

Przygotowane danie ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zapiekać przez około 15 minut w temperaturze 200 stopni.

### ➤ Omlet z warzywami

#### **Składniki:**

- 2 jajka;
- łyżka mleka;
- 1/2 małego pomidora;
- 1/4 czerwonej papryki;
- łyżka posiekanego, grubego szczypiorku;
- sól i pieprz;
- olej roślinny do smażenia.



Zamiast pomidorów czy papryki można użyć dowolnych składników, które mamy w lodówce. To także świetnie rozwiązanie na wykorzystanie resztek po obiedzie.

Zacznijmy jednak od wersji podstawowej.

Pomidora i paprykę pokroić w grubą kostkę. Jajka na roztrzepać z łyżką mleka, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem, wymieszać. Do masy dodać warzywa.

Na małej patelni rozgrzać olej, na gorący tłuszcz wylać mieszankę jajek i warzyw. Smażyć omlet pod przykryciem, na małym ogniu, przez kilka minut, od czasu do czasu podważać brzegi. Zdjąć z palnika kiedy jajka będą ścięte.

Omlet podawać posypany szczypiorkiem.

### ➤ Ryż z kurczakiem i warzywami

#### Składniki:

- 200 g pełnoziarnistego ryżu;
- 1 opakowanie warzyw na patelnię;
- 200 g piersi z kurczaka;
- 1 łyżeczka curry;
- sól;
- pieprz;
- olej do smażenia;
- 1 jajko (opcjonalnie).



Pieś kurczaka doprawić solą, pieprzem, pokroić w kostkę i podsmażyć na małej ilości tłuszczu. Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie.

Do kurczaka dodać warzywa i dusić całość na małym ogniu do miękkości. Kiedy mięso i warzywa będą gotowe podać do nich ryż. Całość wymieszać, doprawić solą, pieprzem i curry. Pod koniec smażenia można dodać na patelnię rozbite jajko.

Z uwagi na kalorie i rodzaj obróbki czyli smażenie, spożywajcie to danie rozsądnie!

**Mam nadzieję, że przedstawione propozycje zachęcą Was do kulinarnych eksperymentów**

**Pamiętajcie, że dobrze zbilansowana kolacja to zdrowie oraz dobre samopoczucie następnego dnia.**

Justyna Hnat-Bojar