



E-book

Szparagi w roli głównej



Szparagi to niskokaloryczne warzywa, które zawierają tylko około 20 kcal na 100 g. Są bogate w witaminy, takie jak witamina K, C, A oraz B9, które wspierają zdrowie kości, wzrok, skórę i układ odpornościowy. Zawierają także minerały, takie jak potas, ważny dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wspomagają trawienie i zdrowie jelit. Szparagi mają działanie moczopędne, co pomaga w usuwaniu nadmiaru płynów z organizmu. Zawierają antyoksydanty, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i wspierają zdrowie serca. Są również źródłem kwasu foliowego, który jest ważny zwłaszcza dla kobiet w ciąży. Szparagi wykazują działanie przeciwzapalne i mogą mieć właściwości przeciwnowotworowe. Dzięki zawartości glutationu i innych związków roślinnych mogą wspierać detoksykację organizmu. W Polsce szparagi cieszą się coraz większą popularnością, a ich uprawy rosną z roku na rok.



1. Sałatka z grillowanymi szparagami, jajkiem i awokado

Składniki:

- 150 g zielonych szparagów
- 1 jajko
- 1/2 awokado
- 50 g rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Szparagi zgrilluj lub upiecz w piekarniku przez 10 minut w 180°C.
2. Ugotuj jajko na twardo.
3. Wymieszaj rukolę, pokrojone awokado, jajko oraz szparagi, polej oliwą z oliwek.



Kalorie: 350 kcal
Białko: 22 g
Węglowodany: 20 g
Tłuszcze: 25 g

2. Szparagi zapiekane z serem feta i orzechami

Składniki:

- 200 g zielonych szparagów
- 50 g sera feta
- 10 g orzechów włoskich
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

Przygotowanie:

1. Szparagi umyj i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Ułóż je na blasze do pieczenia, skrop oliwą, dodaj czosnek i posyp pokruszonym serem feta.
3. Piecz przez 15 minut w 180°C.
4. Posyp orzechami przed podaniem.

Kalorie: 330 kcal

Białko: 18 g

Węglowodany: 15 g

Tłuszcze: 25 g



3. Omlet ze szparagami i łososiem wędzonym

Składniki:

- 100 g świeżych szparagów
- 2 jajka
- 50 g wędzonego łososa
- 1 łyżka masła klarowanego
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ugotuj szparagi na parze lub na patelni przez 5 minut.
2. Roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem, wlej na patelnię z masłem.
3. Dodaj szparagi i kawałki łososa, smaż do ścięcia się jajek.



Kalorie: 380 kcal
Białko: 30 g
Węglowodany: 10 g
Tłuszcze: 28 g

4. Szparagi w sosie holenderskim

Składniki:

- 200 g szparagów
- 2 jajka
- 30 g masła
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ugotuj szparagi na parze przez 10 minut.
2. W rondelku roztop masło. W osobnej misce ubij jajka z sokiem z cytryny.
3. Podgrzewaj jajka na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieją. Dodaj masło, przypraw solą i pieprzem.
4. Polej szparagi sosem holenderskim.

Kalorie: 400 kcal

Białko: 18 g

Węglowodany: 10 g

Tłuszcze: 35 g



5. Risotto ze szparagami i kurczakiem

Składniki:

- 100 g piersi z kurczaka
- 100 g szparagów
- 50 g ryżu arborio
- 1/2 cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml bulionu warzywnego
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ugotuj szparagi na parze i pokrój je na kawałki.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę i pokrojonego w kostkę kurczaka.
3. Dodaj ryż, smaż przez 2 minuty, następnie stopniowo dodawaj bulion.
4. Gdy ryż będzie miękki, dodaj szparagi i przypraw do smaku.



Kalorie: 420 kcal
Białko: 30 g
Węglowodany: 40 g
Tłuszcze: 18 g

6. Szparagi z tofu w sosie sojowym

Składniki:

- 200 g szparagów
- 150 g tofu
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki imbiru

Przygotowanie:

1. Pokrój tofu w kostkę i podsmaż na patelni na oliwie.
2. Dodaj czosnek, imbir i szparagi pokrojone na kawałki.
3. Skrop wszystko sosem sojowym i smaż przez 5 minut.



Kalorie: 350 kcal
Białko: 22 g
Węglowodany: 15 g
Tłuszcze: 25 g

7. Zupa krem ze szparagów i ziemniaków

Składniki:

- 300 g szparagów
- 200 g ziemniaków
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu warzywnego
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Pokrój cebulę i ziemniaki, podsmaż na oliwie przez 5 minut.
2. Dodaj szparagi i bulion, gotuj przez 15 minut.
3. Zblenduj wszystko na gładki krem, przypraw do smaku.



Kalorie: 280 kcal
Białko: 10 g
Węglowodany: 40 g
Tłuszcze: 12 g

8. Szparagi z jajkiem w koszulce i parmezanem

Składniki:

- 200 g szparagów
- 2 jajka
- 1 łyżka octu
- 30 g parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Ugotuj szparagi na parze przez 10 minut.
2. Gotuj jajka w koszulce (rozbij je do wrzącej wody z octem).
3. Na talerzu ułóż szparagi, na wierzch połóż jajka i posyp startym parmezanem.

Kalorie: 300 kcal

Białko: 22 g

Węglowodany: 15 g

Tłuszcze: 20 g



9. Szparagi z kaszą quinoa i suszonymi pomidorami

Składniki:

- 150 g szparagów
- 50 g kaszy quinoa
- 30 g suszonych pomidorów
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ugotuj kaszę quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotuj szparagi na parze, a suszone pomidory pokrój w paski.
3. Wymieszaj kaszę z pomidorami i szparagami, skrop oliwą z oliwek i przypraw do smaku.



Kalorie: 350 kcal
Białko: 15 g
Węglowodany: 45 g
Tłuszcze: 15 g

10. Szparagi w cieście francuskim

Składniki:

- 150 g szparagów
- 1 arkusz ciasta francuskiego
- 30 g sera ricotta
- 1 łyżka masła

Przygotowanie:

1. Zwiń szparagi w ciasto francuskie, posmarowane ricottą.
2. Ułóż na blasze, posmaruj masłem i piecz przez 15 minut w 180°C.

Smacznego!

Kalorie: 400 kcal
Białko: 12 g
Węglowodany: 30 g
Tłuszcze: 28 g



Patrycja Dyla-Szynklarz
Edukacja żywieniowa i psychodietetyczna
tel. 782 472 710

pobrane z:
www.dietetykpatrycja.pl

