zdrowa misja Edukacja & Certyfikacja

Budyń z tofu

to my

Wrocław miasto spotkań

Projekt finansowany ze środków Gminy Wrocław
www.wroclaw.pl

polskie dzieci org

Realizatorem programu jest Fundacja Polskiedzieci.org

Budyń z fasoli

Składniki	1 porcja (g)	10 porcji (g)	50 porcji (kg)	100 porcji (kg)
Ugotowana czerwona fasola (może być z puszki*)	50 g	500 g	2,5 kg	5 kg
Napój migdałowy	100 ml	1 l	5 l	10 l
Kakao	5 g	50 g	250 g	500 g
Kardamon	1 g	10 g	100 g	1 kg
Cynamon	1 g	10 g	100 g	1 kg
Daktyle	5 g	50 g	250 g	500 g
Sezonowe owoce	50 g	500 g	2,5 kg	5 kg
Orzechy lub wiórki kokosowe	10 g	100 g	500 g	1 kg

Sezonowość:

Budyń możesz podawać przez cały rok. Zwróć uwagę, żeby owoce, które dodajesz do budyniu były sezonowe. W okresie wiosenno - letnim mogą być to truskawki, maliny, nektarynka lub porzeczka, a w okresie jesienno- zimowym śliwka, gruszka, winogrona lub pomarańcze.

Przygotowanie:

1. Namocz daktyle we wrzątku.
2. Ugotuj fasolę lub opłucz fasolę z puszki.
3. Fasolę zmiksuj z napojem migdałowym, daktylami (wraz z wodą), kakao i przyprawami na gładką masę.
4. Przelej masę do garnka.
5. Mieszając, gotuj do momentu aż masa zgęstnieje.
6. Podawaj z sezonowymi owocami i orzechami.

Nawodnienie:

Preferowanym napojem w żywieniu dzieci i młodzieży jest woda. Zachęć dzieci do picia wody poprzez dodatek cytrusów i mięty.

Sposób podania

Do budyniu oprócz porcji owoców, możesz dodać wiórki kokosowe, zmielone orzechy laskowe, włoskie lub płatki migdałowe.

Wskazówka od dietetyka

Pamiętaj, że zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia napój roślinny wykorzystywany w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży powinien być wzbogacony co najmniej o wapń i witaminę B12. Zwróć uwagę, czy używany w Twojej kuchni napój ma dodatek tych składników. Warto by taki produkt był też fortyfikowany w witaminę D. Tylko napój roślinny wzbogacony co najmniej o wapń i witaminę B12 może zastępować porcję mleka.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia: 201 kcal

Białko	6,3 g	14 %
Tłuszcze	9,5 g	19 %
Węglowodany	20,9 g	19 %
Błonnik	6,8 g	
Nasycone kwasy tłuszczowe	1,2 g	