

DAŽAS RECEPTES TAVAI IEDVESMAI

Omlete ar spinātiem un kazas sieru (1 porcija)

1 porcijā ir 74 µg joda (50% no pieaugušam cilvēkam nepieciešamās dienas devas/37% no grūtniecei nepieciešamās dienas devas),
299 kcal, 22 g tauku, 9 g piesātināto tauku

2 olas
30 g spinātu lapu
30 g kazas siera
olīveļļa pannas apslacīšanai
sāls, pipari

Olas sakuj ar šķipsniņu sāls un pipariem, lej uz sakarsētas pannas, kas ieziesta ar olīveļļu. Nelielā karstumā apcep omleti no vienas puses, apgriez uz otru pusi, uzliek spinātu lapiņas un kazas sieru, pārloka uz pusēm un cep, līdz siers ir nedaudz pakusis.

Kukurūzas un tunča zupa (4 porcijas)

1 porcijā ir 38 µg joda (25% no pieaugušam cilvēkam nepieciešamās dienas devas/19% no grūtniecei nepieciešamās dienas devas),
171 kcal, 6,4 g tauku, 3,3 g piesātināto tauku

450 ml 2,5% piena
160 g konservētas kukurūzas
15 g sviesta
5 g karija pulvera
130 g tunča savā sulā
20 g miltu
20 g pētersīļu

Katliņā izkausē sviestu, pievieno miltus, nedaudz uzkarsē, pielej pienu un maisa, kamēr tas sāk iebiezēt. Pievieno kukurūzu, tunci, kariju, turpina karsēt, uzmanīgi apmaisot. Uzreiz pasniedz, garnējot ar smalki sagriežtiem pētersīļiem.

Auzu pārslu biežputra ar ātri pagatavojamu apelsīnu un dzērveņu ievārījumu (4 porcijas)

1 porcijā ir 69 µg joda (49% no pieaugušam cilvēkam nepieciešamās dienas devas/64% no grūtniecei nepieciešamās dienas devas),
492 kcal, 13 g tauku, 7 g piesātināto tauku

900 ml 2,5% piena
225 g pilngraudu auzu pārslu
400 ml kokospiena ar samazinātu tauku daudzumu
350 g nomizotu apelsīnu
250 g dzērveņu
60 g brūnā cukura
pustējkarotes kanēļa
neliela šķipsniņa muskatrieksta un sāls

Auzu pārslas, pienu, kokospienu, garšvielas un sāli vāra uz nelielas uguns apmēram 20 minūtes, rūpīgi ik pa laikam apmaisot. Atsevišķā katliņā liek apelsīnu gabaliņus, dzērvenes, brūno cukuru, pielej nedaudz ūdens un uzvāra. Noputo un vāra, līdz ogas izšķīst. Pasniedz uzreiz, šķīvi liekot auzu pārslu biežputru, kas dekorēta ar ātri pagatavoto apelsīnu un dzērveņu ievārījumu.

Labu apetīti!

