



אתם מכירים אותנו. כשאנחנו מדברות על אוכל, זה לא מסתכם רק בקלוריות וערכים תזונתיים. אנחנו מלמדות איך להתמודד עם המציאות, איך להתארגן לאכילה מותאמת לגוף בכל מצב, ובעיקר איך ליהנות. הידע התזונתי הוא כלי נוסף להעשרה ולבחירות תזונתיות טובות יותר.

עוף בקורנפלייקס

נראה הזוי? גם לנו! "ההמצאה" של המתכון נבעה קודם כל מעצלות (מה שאני אטגן?) ואחר כך בשביל לצבור נקודות זכות אצל הילדים. מה שקורה בפועל זה שבכל פעם שהילדים זוכים אצלנו לעוף בקורנפלייקס, המבוגרים (עד דרגת סבים וסבתות) זונחים את כל המנות המתוחכמות ו"מתיילדים" בהנאה. אז הנה אנחנו משתפות אתכם ונשמח אם תספרו לנו איזה קומפלימנטים קיבלתם.

חוות דעת תזונתית

ההפתעה הגדולה בתהליך המעבדתי (הלא פשוט הפעם..) הייתה הגילוי שכמות הכולסטרול ממש נמוכה וכמות השומן הלא רווי גדולה מכמות השומן הרווי שזה מפתיע בהתחשב בכך שמדובר בעוף ומיונז.

כמות השומן במנה יחסית גבוהה, 45% מהקלוריות הן שומן. במחשבה שנייה זה בדיוק כמו בגבינה 5% זו שאוכלים כל יום בלי לחשוב פעמיים.

ואפילו ברזל מרוויחים! 7 מג' במנה זה מכובד מאד!

אז יש כאן מנת חלבון מצוינת, שבתוספת תפוחי אדמה או אורז או בורגול (זוכרים?) וסלט, זו תהיה ארוחה טעימה, מאוזנת ומשביעה.

אנליזה תזונתית למנה:

אנרגיה = 340.5 קק"ל
חלבון = 27.7 גר'
פחמימות = 19.5 גר'
שומן = 16.4 גר'
כולסטרול = 101.95 מ"ג
שומן רווי = 2.9 גר'
שומן חד בלתי רווי = 4.5 גר'
שומן רב בלתי רווי = 7.6 גר'
ברזל = 7.3 מ"ג

מצרכים (ל 4 מנות):

- ♦ 8 שוקי עוף ללא העור
- ♦ כוס וחצי קורנפלייקס רגיל לא ממותק (רצוי קלוגס)
- ♦ 2 כפות מיונז
- ♦ כף חרדל
- ♦ כף קטשופ
- ♦ כפית מלח
- ♦ כפית אבקת שום
- ♦ פלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לחמם תנור ל-180-200 מעלות. בקערה אחת לערבב את המיונז החרדל הקטשופ המלח הפלפל ואבקת השום. בקערה השנייה לשים את הקורנפלייקס ולפורר בעזרת הידיים – חשוב מאוד שלא יהפוך לאבקה.

לטבול את שוקי העוף ברוטב כך שיצפה ביסודיות את כל השוקיים. לאחר מכן להעביר את השוקיים לקערת הקורנפלייקס (דומה לאופן הכנת שניצל). להעביר את השוקיים המצופות לתבנית מרופדת בניר אפיה ולהכניס לתנור שחומם מראש, לחצי שעה. להוציא מהתנור, להפוך ולהחזיר לעוד כ-15 דקות.

יש מתכון או מנה שאתם אוהבים? שילחו לנו: info@shivuy-mishkal@gmail.com

לצפייה במתכונים קודמים היכנסו לאתר שלנו: Shivuy-mishkal.co.il
או חפשו אותנו בפייסבוק – [Shivuy Mishkal](https://www.facebook.com/ShivuyMishkal)