



שייוי משקל

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. אבל, הידע התזונתי הוא כלי נוסף להעשרה ולבחירות תזונתיות טובות יותר. בתיאבון!

הפסטראמה הביתית של שייוי משקל

עם פסטראמה כל כריך הופך לחגיגי ומשביע.

רשמנו עבורכם את מתכון הבית שלנו לפסטראמה ובהזדמנות הזאת גם קיבלנו אישור למה שידענו ממילא: לבשר ההודו יתרונות רבים- הוא עשיר בחלבון שהרכבו מצוין והוא דל בשומן.

אם לא היינו מוסיפים שמן זית לרוטב, אחוז השומן במנה היה 0.6.... כלומר זניח.

החסרונות? כמות הברזל נמוכה בהשוואה לבשרים אחרים, והרי התרגלנו לחשוב שאם אוכלים

בשר אז נושא הברזל מסודר. אז לא ממש!

על מנת להפוך שתי פרוסות פסטראמה לארוחה מאוזנת יש להכניס לחמנייה ולמרוח קצת במיונז או אבוקדו או טחינה או חמוס... ירקות יוסיפו לחגיגה טעמים וצבע.

שיהיה בתיאבון ולבריאות! מאיתנו, צוות שייוי משקל

אנליזה תזונתית

המצרכים

רכיבים	לפרוסה- 40 גר'	ל - 100 גר'
אנרגיה	58 קל'	145 קל'
חלבון	9.8 גר'	24.5 גר'
שומן	1.2	3 גר'
ברזל	0.5	1.2 מג'
כולסטרול	25 מג'	62 מג'

- ❖ חזה הודו שלם (2 ק"ג) (לבקש מהקצב שיחלק ל-2 חלקים וינקה מעור ושומן)
- ❖ רבע כוס שמן זית
- ❖ חצי כוס יין אדום
- ❖ רבע כוס דבש או סילאן
- ❖ כף פפריקה
- ❖ כף חרדל
- ❖ 8-10 שיני שום כתושות
- ❖ פלפל שחור ומלח

אופן ההכנה

*לערבב את חומרי המשרה

*לעסות היטב את חזות ההודו בתערובת הנוזלים ולהשרות בקירור ל- 10 שעות לפחות

*להניח בתבנית את חזות ההודו, הצד החלק כלפי מעלה, לצקת מעל את חומרי המשרה

*להכניס לתנור חם מאוד (250 מעלות צלסיוס) למשך רבע שעה

*להנמיך את הטמפרטורה ל-180 מעלות, להפוך את הנתחים ולהמשיך בבישול עוד כשלושת רבעי שעה

חשוב לומר שאפשר ורצוי להתפרע עם המתכון! אפשר להרכיב את הרוטב על בסיס סויה ודבש ואפשר

להמציא רטבים נוספים. להודו טעם ניטראלי שמשתלב נפלא עם טעמים רבים.

www.shivuy-mishkal.co.il

Info@shivuy-mishkal.co.il