



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.

הכרובית

<u>אנליזה תזונתית למנה</u>		
3	חלבונים	(גרם)
8	פחמימות	(גרם)
4	שומן	(גרם)
74	אנרגיה	(קלוריות)
58	ויטמין C	(מג')
72	ח. פולית	(מקג')
3	סיבים תזונתיים	(גרם)

חות דעת שיווי משקל:

לכל אוהבי הכרוביות המטוגנות שאינם אוהבים לעמוד במטבח ולטגן, שקשה להם עם ריח הטיגון המתפשט בבית, ולאוהבי האוכל הטעים שאין להם זמן להכין אותו.

הכרובית הזו יכולה ללוות ולקשט כל ארוחה. היא כמובן לא יכולה להוות ארוחה בפני עצמה. זה ירק ולכן אין כאן כמויות משמעותיות של חלבונים ופחמימות, (פירורי הלחם כלולים בכמות הפחמימות הדלה. השומן במנה מגיע משמן זית ויתרונותיו ברורים. אפשר להתרשם מהאנליזה התזונתית).

ראוי לציין שיש כאן ויטמין B6 וחומצה פולית. ויטמינים אלו אחראים לחיוניות והיופי של עור הגוף והשיער. יש להם גם תפקידים חשובים במערכת העצבים. כמות הויטמין C אף היא משמעותית אך הוא לא עמיד לטמפרטורות גבוהות.

הסיבים - יתרונותיהם ידועים, החסרונות קצת פחות... אז שימו לב, הסיבים מאד חביבים על חיידי המעי. הם מפרקים אותם ומשחררים גזים המצטברים בחלל המעי וגורמים לנו לנפיחות וכאב בטן (אם מגזימים באכילה..)
אז נא לא להגזים!

www.shivuy-mishkal.co.il
Info@shivuy-mishkal.co.il

(8 מנות)

מצרכים ל

כרובית במשקל 1 קג'

3 כפות שמן זית

כפית מלח

1/4 כוס פירורי לחם

2 שיני שום כתושות

מלח

אופן ההכנה:

לחמם תנור לחום גבוה

להרתיח כ-2 ליטר מים עם כף מלח. להכניס

את הכרובית ל-2-1 דק'

הכרובית צריכה להתבשל קלות ולהישאר מוצקה!

לשטוף את הכרובית במים קרים, לסנן היטב רצוי ליבש.

לפרק את הכרובית לפרחים

ועכשיו יש שתי אפשרויות להמשיך:

גרסת השניצל:

לערבב בקערית אחת שמן זית שום ומלח,

בקערית שנייה לשים את פירורי הלחם

לרפד תבנית בניר אפיה, לקחת פרח פרח,

לטבול בתערובת השמן ואח"כ בפירורי הלחם ולסדר על התבנית.

גרסת "אני ממהרת":

להכניס את פרחי הכרובית, השמן, המלח

והשום לכלי יבש. לערבב בעדינות ולהעביר

לתבנית מרופדת בנייר אפיה. לפזר מעל את

פירורי הלחם.

בשתי הגרסאות יש לאפות בחם גבוה כ -

1/2 שעה