

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.

עוגת התפוזים מהצימרים של ריקי ברמת הגולן

חוות דעת שייוי משקל: העוגה הזאת הייתה הראשונה בשרשרת ההפתעות שקידמו את פנינו בצימר של ריקי באליעד שברמת הגולן. כשביקשתי את המתכון היו לי עוד שתי הפתעות קטנות, למרות טעמה המשגע העוגה מכילה שמן ולא חמאה. כמות השמן קטנה באופן יחסי. כמות הכולסטרול אינה מגיעה ל-1/3 הכמות הנמצאת בחזה עוף או גבינה רזה. העוגה קלילה, וטעימה. הגשנו את העוגה לדיאטניות שבאו אלינו להדרכה מקצועית – כולן, ליקקו את האצבעות!



מצרכים לרוטב:

כוס מיץ תפוזים
1/2 כוס סוכר
- בזמן שהעוגה נאפית בתנור לחמם את כוס מיץ התפוזים עם 1/2 כוס הסוכר עד להמסה מלאה.
- לאחר האפייה לצקת על העוגה החמה לאט לאט, כף אחר כף מהרוטב החם.

אנליזה תזונתית לפרוסת עוגה:

אנרגיה: 150 קל'
פחמימות: 26 גר'
חלבונים: 2.5 גר'
שומן: 4 גר' מתוכם 3 גר' אינם שומן רווי
כולסטרול: 42 מג' פחו



מצרכים לעוגה: (כ 25 פרוסות)

4 ביצים מופרדות לחלבונים וחלמונים
2 כוסות קמח תופח
1.5 כוסות סוכר
שקית אבקת סוכר וניל
1/3 כוס שמן
כוס מיץ תפוזים + גרידת תפוז מתפוז אחד
אפשרות לתוספת: 3 כפות שבבי שוקולד או אגוזים

הוראות הכנה:

- לחמם תנור לחום בינוני (180 מעלות צלסיוס)
- לשמן תבנית גדולה עגולה (28) או כמה תבניות
- להפריד את הביצים לחלבונים וחלמונים
- לערבב בקערה גדולה את החומרים היבשים – קמח, סוכר וסוכר הווייל
- להקציף את החלבונים לקצף קשה ולהניח בצד
- להוסיף את החלמונים, השמן, גרדת התפוז ומיץ התפוזים לתערובת הקמח ולערבב במהירות
- לקפל את קצף החלבונים לתוך התערובת
- זה הזמן להוסיף את שבבי השוקולד או האגוזים אם רוצים
- לצקת את התערובת לתבנית כדי חצי מגובהה.
- יש לקחת בחשבון שהעוגה מכפילה את נפחה באפיה.
- למקם את העוגה במרכז התנור
- העוגה מוכנה כאשר קיסם הננעץ במרכזה יוצא יבש
- משך זמן האפייה תלוי בגובה העוגה ובתנור עצמו, בין 20 דק' ל-35 דק'

אם יש מתכון או מנה שאתם אוהבים ורוצים לקבל עבודה אנליזה תזונתית שילחו לנו ונשמח לנתח אותה

עבורכם ואולי גם לפרסם: shivuy mishkal@gmail.com

לצפייה במתכונים קודמים היכנסו לאתר שלנו: Shivuy-mishkal.co.il

או חפשו אותנו בפייסבוק – Shivuy Mishkal