

LEZZETLİ VE DENGELİ “Yemekte Denge Mutfağı” Tarifleri



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Sabri Ülker Vakfı “Yemekte Denge Mutfağı” ile yeterli ve dengeli beslenmeyi destekliyor ve birbirinden lezzetli ve dengeli tarifleri sizlerle paylaşıyor! Hazırlığı ve pişirmesi pratik, besleyici ve lezzetli bu tarifleri çok beğeneceksiniz. Haydi, Yemekte Denge Mutfağı’na!

Neden Yemekte Denge Mutfağı?

Besinleri hazırlama ve pişirme yöntemleri veya hangi besinlerin bir arada kullanıldığı o yiyeceğin besin değerini de etkiler. Önemli olan yeterli ve dengeli beslenirken, besin çeşitliliğini de sağlamak ve bunu bir yaşam tarzı haline getirebilmektir. Her besinin, besin ögesi içeriği ve vücut için işlevleri de farklılık gösterir. Yeterli ve dengeli beslenerek, gereksinimleriniz doğrultusunda tüm besin gruplarından tüketmek, sağlıklı yaşamın temelidir.



KÖZLENMİŞ MEVSİM SEBZELİ SANDVİÇ (4 PORSİYON)

1 orta boy kabak, 1 orta boy patlıcan
2 orta boy bibe, 8 dilim tam buğday ekmeği
4 kibrit kutusu (100 g) beyaz peynir
Domates, marul

Kabağı ve patlıcanı yıkayıp, soyun. Dilimler halinde doğrayın. Izgara veya tavaya dizerek, hafif yumuşayana kadar pişirin. Ekmeklerin üzerine kabak ve patlıcan dilimlerini dizin, üzerine 1 dilim beyaz peynir ekleyin. İsteğe göre marul, domates ekleyebilirsiniz. Sandvicinizi, önceden orta derecede ısıtılmış tost makinesinde 2 dakika kadar basıp, sıcak servis yapın.

Enerji ve Besin Ögeleri (1 porsiyonda)

Enerji	248 kkal
Karbonhidrat	23,8 g
Protein	9,1 g
Yağ	12,9 g

KAVURMALI PİLAV (4 PORSİYON)

200 g kavurma
1 yemek kaşığı arpa şehriye
1 su bardağı pirinç
2 su bardağı et suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Pirinçleri bol suda yıkayın. Kaynayan et suyuna, zeytinyağı ekleyip, ardından arpa şehriye ve pirinç ekleyin. Birkaç kez karıştırıp, pilavın et suyunu çekmesini bekleyin. Bu sırada, kavurmayı küçük küpler halinde kesin ve bir sahadanda pişirin. Demlenen pilavı tabağa alın ve üstüne kavurma ekleyerek servis yapın.

Enerji ve Besin Ögeleri (1 porsiyonda)

Enerji	167,3 kkal
Karbonhidrat	14,9 g
Protein	8,4 g
Yağ	8,2 g



MUZLU KREP RULOLARI (10 PORSİYON)

KREP İÇİN:

1 su bardağı süt, 1 orta boy yumurta
2 yemek kaşığı şeker, 1 paket (5 g) vanilya
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 su bardağı buğday unu
1 yemek kaşığı zeytinyağı

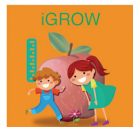
İÇİ İÇİN: 5 orta boy muz

ÜZERİ İÇİN: Tercihe göre çikolata sos

Yumurta ve sütü iyice çırpın, ardından bu karışıma şeker, vanilya ve kabartma tozu ekleyin. Karışıma son olarak azar azar buğday ununu ilave edin ve harcı akışkan bir kıvam elde edene kadar iyice çırpın. Daha sonra bir miktar zeytinyağı eklediğiniz tavayı ısıtın. Yağın ısındığından emin olduğunuzda, krep hamurundan bir kepece dökerek yayın. Krep piştikten sonra bir tabağa alıp soğumaya bırakın. Krep soğuduktan sonra açın ve krepin bir ucuna muz koyun. Ardından krepini sıkı bir rulo şeklinde sarın. Dilimleyerek servis edin.

Enerji ve Besin Ögeleri (1 porsiyonda)

Enerji	161 kkal
Karbonhidrat	27,4 g
Protein	3,9 g
Yağ	3,6 g



Sabri Ülker Vakfı Yemekte Denge Mutfağı’nın tüm tarifleri için: www.sabriulkerfoundation.org

