

Krem z selera

Składniki:

SELER POKROJONY W KOSTKĘ	390 G	OLEJ	30 G/ 3 ŁYŻKI	CZOSNEK	10 G
ZIEMNIAKI POKROJONE W KOSTKĘ	160 G	SÓL	2 -3 G	GAŁKA MUSZKATOŁOWA	2 G
POR BIAŁA CZĘŚĆ	160 G	PIEPRZ	2-3 G	SELER NACIOWY DO PODANIA	
ŚMIETANA	30 % 200 ML	BULION WARZYWNY	700 ML	GRZANKI DO PODANIA	
		CEBULA	75 G		

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Cebula Czosnek Por	75 g 10g 160g	Dodać	-	2000 obr./min.	1 min.	Zamknięty
2	Olej	30 g	Dodać Podsmażyć	 110 °C	-200 obr./min R-Mix	10 min.	Otwarty
3	Ziemniaki Seler Bulion Sól	160 g 390 g 700 ml 2-3 g	Dodać	 110 °C	-200 obr./min R-Mix	2-3 min.	Otwarty
4	Pieprz Śmietana	2-3g 200 ml	Dodać Zmiksować	-	2000 obr./min	1 min	Zamknięty

Pasta zawiera sporą dawkę potasu, fosforu i kwasu foliowego.

Ciekawostka :

Seler bez niego nie obejdzie się żadna dieta odchudzająca ani oczyszczająca. Chociaż smak wcale tego nie sugeruje, jest w tym warzywie dwukrotnie więcej witaminy C niż w cytrusach. Zawiera też naturalną witaminę B kompleks, łącznie z kwasem foliowym i witaminą PP. Seler ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, dużo wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza. Dieta selerowa oczyszcza organizm z toksyn zawartych m.in. w pożywieniu. Pobudza przemianę materii, usuwając jednocześnie szkodliwe produkty uboczne tego procesu. Wzmaga również produkcję żółci, zapobiega jej zastojowi w woreczku (co jest przyczyną powstawania kamieni). Ułatwia trawienie i likwiduje nawet zaparcia wynikające ze złych przyzwyczajeń żywieniowych. Dieta bogata w seler zalecana jest także osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze.



WEGETARIAŃSKIE

100 g :	78 kcal
Tłuszcze:	6,7 g
Białka :	1,5 g
Węglowodany:	6 g
Błonnik :	2 g

