

### ALMA ÉS GRAPEFRUIT SALÁTA

#### Hozzávalók:

20 dkg alma, 20 dkg grapefruit, 1 kávéskanál méz, vagy mesterséges édesítő szer, 2 evőkanál búzacsíra.

#### Elkészítés:

Az almát és a grapefruitot meghámozzuk és vékony karikákra vágjuk (az alma magházát előbb kifúrjuk).

A gyümölcskarikákat a búzacsírával összekeverjük és 2 tányérba szétosztjuk.

A mézet meglangyosítjuk, a gyümölcsre csöpögtetjük, vagy 1 kávéskanál vízben feloldott mesterséges édesítőszerrel ízesítjük.

**Energiaérték:** 96 kcal, 402 kJ.

**Fehérje:** 0, **Zsír:** 0.

**Szénhidrát:** 18 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

### SÜLT CSIRKE TÖLTÖTT SÜLT ALMÁVAL

#### Hozzávalók:

30 dkg csirkecomb (2 db), 1 mokkáskanál napraforgó olaj, 20 dkg alma (2 db), 1 evőkanál búzacsíra, 1 tojásfehérje, 1 mokkáskanál meggyekvár, nátriumszegény só, vagy kevés konyhasó.

#### Elkészítés:

A kissé megsózott csirkecombokat nagyon vékonyan beolajozzuk, alufoliával bélelt sütőlapra tesszük.

A megmosott almák magházát kifurjuk, az üreget megtöltjük lekvárral és búzacsírával kevert tojásfehérjével.

A húst az almákkal meleg sütőben megsütjük.

**Energiaérték:** 240 kcal, 1005 kJ.

**Fehérje:** 33 g, **Zsír:** 6 g.

**Szénhidrát:** 7 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

### FŐTT HALSZELET KRÉMMÁRTÁSSAL

#### Hozzávalók:

20 dkg sovány hal, 1 dkg Rama margarin, 2 dkg liszt, 1 dl tej, 1/2 pohár joghurt, 2 gerezd citrom, babérlevél, ecet, zöldpetrezselyem, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

#### Elkészítés:

Felforraltunk 6 dl vizet babérlevéllel, kevés ecettel és sóval, megfőzzük benne a halat és a főzlében tartjuk tálalásig.

A margarint felolvasztjuk, megmelegítjük benne a lisztet, lehúzzuk a tűzről, simára keverjük a forró tejjel, folytonos keverés közben felforraltjuk, takaréklángon 5 percig főzzük, hozzákeverjük a joghurtot.

A halat lapátkanállal kiemeljük, citromgerezddel díszítve tálaljuk. Külön tálaljuk hozzá a mártást.

**Energiaérték:** 221 kcal, 926 kJ.

**Fehérje:** 23 g, **Zsír:** 8 g.

**Szénhidrát:** 12 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

### RÁNTOTT CSIRKE ANGOLOS TÖKKEL, FEJES SALÁTÁVAL

#### Hozzávalók:

20 dkg csirke, 2 dkg liszt, 1 tojásfehérje, 2 evőkanál búzacsíra, 30 dkg tök, 1 dkg Rama margarin, 1 fej saláta, 1 db citrom, nátriumszegény só.

#### Elkészítés:

A csirkét megsózzuk, lisztbe, tojásfehérjébe, végül búzacsírába forgatjuk.

Teflon serpenyőt megforrósítunk, s a két csirkedarabot mindkét oldalán, fedő alatt megsütjük.

A megtisztított tököt hosszú csíkokra vágjuk, majd nátriumszegény sóval, vagy kevés konyhasóval ízesített forró vízben 10 percig főzzük. Tálalás előtt leszűrjük, jól lecsepegtetjük, margarinnal tálaljuk.

A levelekre szedett fejes salátát jól megmossuk, citromos vízben megforgatva tálaljuk.

**Energiaérték:** 265 kcal, 1111 kJ.

**Fehérje:** 39 g, **Zsír:** 8 g.

**Szénhidrát:** 18 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT