



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Zupa węgierska gulaszowa

zajęcia nr 5 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

- 100 g Wołowina rostbef
- 40 g Marchew (1/4 sztuki)
- 40 g Pietruszka, korzeń (1/3 sztuki)
- 40 g Seler (1/4 sztuki)
- 40 g Por (1/3 sztuki)
- 150 g Ziemniaki(2 średnie sztuki)
- 25 g Koncentrat pomidorowy (1 łyżka)
- Słodka i ostra papryka

Mięso pokroić w drobną kostkę i smażyć na rozgrzanej oliwie tak, aby było rumiane z każdej strony, a następnie przełożyć do garnka.

Dodać pokrojone w kostkę warzywa, zalać ciepłą wodą na wysokość 3 cm ponad powierzchnię jarzyn i mięsa i gotować aż wszystko zmięknie.

Pod koniec gotowania dodać ziemniaki pokrojone w kostkę.

Przed zdjęciem z ognia dodać koncentrat oraz słodką i ostrą paprykę.

Podawać z pieczywem.



Źródło: <http://www.emedea.pl>





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA
„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”
Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Progres

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl

*Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu*