



Sveiki receptai jūsų akims

kodano●

Turinio lentelė

- **01** Morkų salotos su avokadu ir riešutais
- **02** Kepta lašiša su žolelėmis ir citrinų padažu
- **03** Avižiniai dribsniai su mėlynėmis ir graikiniais riešutais
- **04** Kiaušinių kiaušiniene su špinatais ir pomidorais
- **05** Skrudinta duona su avokadu ir keptu kiaušiniu
- **06** Tuno salotos su kiaušiniu ir salotomis
- **07** Jogurtas su migdolais ir vaisiais
- **08** Salotos su bolivine balanda ir daržovėmis
- **09** Upėtakis su kuskusu ir daržovėmis
- **10** Omletas su špinatais ir fetos sūriu

● Sveiki

Akys yra vienas iš brangiausių mūsų turimų turtų, atliekantis svarbų vaidmenį mūsų kasdiniame gyvenime.

Rūpindamiesi jų sveikata ne tik saugome savo regėjimo aštrumą, bet ir išlaikome vieno svarbiausių pojūčių vientisumą. Gyvendami šiuolaikinį greitą gyvenimo tempą, dažnai nepakankamai įvertiname gyvenimo būdo ir mitybos įtaką akių būklei.

Maistingomis medžiagomis turtinga mityba gali turėti didelę įtaką akių sveikatai palaikyti ir užkirsti kelią įvairioms akių ligoms. Mūsų akims, kaip ir bet kuriam kitam organui, reikia tinkamos vitaminų, mineralų ir antioksidantų dozės, kad jos optimaliai funkcionuotų ir išlaikytų ilgalaikį regėjimo aiškumą.

Šioje elektroninėje knygoje atidžiai apžvelgiame mitybos ir akių sveikatos ryšį. Sužinosite, kokios maistinės medžiagos yra svarbiausios akių sveikatai palaikyti, kokius maisto produktus verta įtraukti į kasdienę mitybą ir gausite skanių patiekalų receptų, kurie palaiko akių sveikatą.

Nepamirškite, kad jūsų mitybos pasirinkimas turi didelę įtaką jūsų gyvenimo kokybei, o rūpinimasis akių sveikata - tai investicija į ilgalaikę gerovę ir gyvenimo pilnatvę.

Kviečiame skaityti skanių ir sveikų patiekalų vadovą, stiprinantį jūsų akių sveikatą.



Morkų salotos su avokadu ir riešutais

Morkų salotos su avokadais ir riešutais - puikus gaivumo, traškumo ir kreminio skonio derinys. Mėgaukitės!



INGREDIENTAI:

2 morkos, nuluptos ir supjaustytos plonomis juostelėmis
1 prinokęs avokadas, nuluptas, supjaustytas kubeliais
1/4 puodelio susmulkintų migdolų
2 šaukštai alyvuogių aliejaus
1 valgomas šaukštas citrinos sulčių
Druskos ir pipirų pagal skonį

INSTRUKCIJOS:

Paruoškite morkas:

Morkas nuplaukite ir nulupkite. Tada daržovių skustuku arba peiliu supjaustykite morkas plonomis juostelėmis.

Paruoškite avokadus:

Nuluptą avokadą perpjaukite per pusę, išimkite kauliuką ir minkštimą supjaustykite kubeliais. Avokado gabalėlius apšlakstykite citrinos sultimis, kad nesusidarytų oksidacija.

Paskrudinkite migdolus:

Kepkite migdolus sausoje keptuvėje ant vidutinės ugnies, maišydami kepkite 2-3 minutes, kol jie lengvai apskrus. Atidžiai stebėkite, kad jie nesudegtų.

Sudėkite ingredientus:

Dideliame inde sumaišykite morkas, avokado kubelius ir skrudintus migdolus.

Įpilkite alyvuogių aliejaus ir pagardinkite prieskoniais:

Salotas apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Švelniai išmaišykite, kad ingredientai susijungtų. Pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais.

Patiekite ir papuoškite:

Salotas perkelkite į lėkštę. Jei norite, salotas galite papildomai apibarstyti smulkiai supjaustytais šviežiais žalumynais, pavyzdžiui, petražolėmis.

Patiekite atšaldytas:

Salotas galima patiekti iš karto po paruošimo arba kelias valandas prieš patiekiant atšaldyti, kad skoniai geriau susimaišytų.

Kepta lašiša su žolelėmis ir citrinų padažu

Kepta lašiša su žolelėmis yra puikus vitaminų A, D, E, B6, kalcio, geležies, fosforo, cinko ir magnio šaltinis. Puikiai tinka pietums ar sveikai vakarienei. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

4 lašišos filė (maždaug po 150 g)
2 šaukštai šviežiai susmulkintų prieskoninių žolelių (pvz., krapų, estragonų, petražolių)
2 susmulkintos česnako skiltelės
2 šaukštai alyvuogių aliejaus
Vienos citrinos sulčių
Druskos ir pipirų pagal skonį
Citrinos griežinėliai papuošimui (nebūtina)

INSTRUKCIJOS:

Paruoškite lašišą:

Lašišos filė atidėkite į šalį ir leiskite jai atvėsti iki kambario temperatūros. Tuo tarpu įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių pagal Celsijų.

Paruoškite žolelių mišinį:

Sumaišykite šviežiai susmulkintas žoleles, susmulkintą česnaką ir alyvuogių aliejų. Sumaišykite ingredientus, kad susidarytų aromatinga masė.

Įtrinkite lašišą žolelių mišiniu:

Kiekvieną lašišos filė iš abiejų pusių įtrinkite paruoštu žolelių mišiniu. Įsitinkite, kad tolygiai padengėte visą žuvies paviršių. Pagardinkite prieskoniais ir apšlakstykite citrinos sultimis:

Filė pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Tada apšlakstykite vienos citrinos sultimis.

Kepkite orkaitėje:

Sudėkite filė ant kepimo popieriumi išklotos kepimo skardos. Kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 12-15 minučių arba kol lašiša suminkštės ir lengvai susmulkės.

Papuoškite citrinos griežinėliais:

Jei norite, iškepusią filė papuoškite citrinos griežinėliais.

Patiekite ir mėgaukitės!

Iškeptą lašišą perkelkite į lėkštes ir iškart patiekite. Galite patiekti su mėgstamomis daržovėmis arba salotomis.

Avižiniai dribsniai su mėlynėmis ir graikiniais riešutais

Avižiniai dribsniai su uogomis ir graikiniais riešutais - sotūs, sveiki ir skanūs pusryčiai, kuriuose gausu skaidulų, vitaminų ir maistinių medžiagų. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

- 1 puodelis avižinių dribsnių
- 2 puodeliai pieno (gali būti karvės, augalinis, pvz., migdolų pienas)
- 1/2 arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto
- 1 žiupsnelis druskos
- 1/2 puodelio šviežių mėlynių
- 2 šaukštai susmulkintų graikinių riešutų
- Medaus arba klevų sirupo pasaldinti (nebūtina)

INSTRUKCIJOS:

- Išvirkite avižinius dribsnius:
Užvirinkite pieną puode, suberkite avižinius dribsnius ir druską. Sumažinkite ugnį iki vidutinės ir virkite dažnai maišydami, kol avižiniai dribsniai sutirštės ir taps norimos konsistencijos.
- Įdėkite vanilės ekstrakto:
Kai avižiniai dribsniai bus paruošti, suberkite vanilės ekstraktą ir gerai išmaišykite, kad skoniai susimaišytų.
- Patiekite:
Paruoštus avižinius dribsnius išpilstykite į dubenėlius.
- Įdėkite mėlynių ir riešutų:
Ant avižinių dribsnių viršaus sudėkite šviežias uogas ir smulkintus graikinius riešutus.
- Pasaldinkite (pasirinktinai):
Jei norite, avižinius dribsnius galite pasaldinti medumi arba klevų sirupu.
- Papuoškite ir patiekite:
Ant viršaus papuoškite papildomomis uogomis arba riešutais. Patiekite iš karto šiltus ir paruoštus valgyti.

Kiaušinių kiaušienė su špinatais ir pomidorais

Kiaušienė su špinatais ir pomidorais - greitas, sveikas ir skanus patiekalas pusryčiams ar lengvai vakarienei. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

3 kiaušiniai

1 saują šviežių špinatų, nuplautų ir nusausintų

1 pomidoras supjaustytas kubeliais

1 valgomas šaukštas sviesto arba alyvuogių aliejaus

Druskos ir pipirų pagal skonį

Pasirinktinai: tarkuoto fetos sūrio pabarstyti ant viršaus

INSTRUKCIJOS:

Paruoškite ingredientus:

Į dubenį įmuškite kiaušinius, špinatus supjaustykite mažesniais gabalėliais, o pomidorus - kubeliais.

Įkaitinkite keptuvę:

Įkaitinkite sviestą arba alyvuogių aliejų keptuvėje ant vidutinės ugnies.

Sudėkite špinatus ir pomidorus:

Į keptuvę suberkite špinatus ir kepkite apie 1-2 minutes, kol jie sukris. Tada sudėkite smulkintus pomidorus ir kepkite dar 1-2 min.

Įmuškite kiaušinius:

Į keptuvę su špinatais ir pomidorais įmuškite kiaušinius. Viską atsargiai sumaišykite virtuvine mentele.

Pagardinkite prieskoniais ir kepkite toliau:

Kiaušinius pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Toliau kepkite atsargiai maišydami, kol kiaušiniai apskrus ir taps norimos konsistencijos.

Patiekite:

Kai kiaušiniai bus paruošti, patiekite juos lėkštėje. Jei norite papildomo skonio, pabarstykite tarkuotu fetos sūriu.

Papuoškite (pasirinktinai):

Jei norite, plaktus kiaušinius galite papuošti šviežiomis žolelėmis, pavyzdžiui, petražolėmis ar laiškinais česnakais.

Patiekite iš karto:

Kiaušienę patiekite šiltą, geriausiai iš karto po paruošimo, kad išliktų geriausias skonis ir tekstūra.

Skrudinta duona su avokadu ir keptu kiaušiniu

Skrudinta duona su avokadu ir keptu kiaušiniu - greitas, maistingas ir skanus patiekalas, puikiai tinkantis pusryčiams ar lengvai vakarienei. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

2 riekelės kvietinės duonos
1 prinokęs avokadas
2 kiaušiniai
Druskos ir pipirų pagal skonį
Alyvuogių aliejaus (nebūtina)
Kajeno pipirai (neprivaloma, pagardinti)
Šviežių petražolių papuošimui (nebūtina)

INSTRUKCIJOS:

Paruoškite avokadą:
Nuluptą avokadą perpjaukite per pusę, išimkite kauliuką ir išskobkite minkštimą. Sutrinkite jį šakute dubenyje, įberkite žiupsnelį druskos ir pipirų.
Iškepkite kiaušinius:
Iškepkite kiaušinius apie 2-3 minutes, kol baltymas sutirštės, o trynys liks skystas. Druskos ir pipirų pagal skonį. Atsargiai apverskite juos mentele ir toliau kepkite dar 1-2 minutes, jei pageidaujate vidutiniškai iškepusio trynio.
Paruoškite duoną:
Paruoškite duonos riekes skrudintuvėje arba sausoje keptuvėje.
Ant duonos išdėliokite avokadą:
Ant paruoštų duonos riekelių tolygiai paskirstykite avokado tyrę.
Įdėkite keptą kiaušinį:
Ant avokado sluoksnio ant kiekvienos duonos riekės uždėkite po keptą kiaušinį.
Paragaukite ir papuoškite:
Viską pagardinkite druska ir pipirais. Jei mėgstate, papildomai pabarstykite kajeno pipirais. Pasirinktinai pabarstykite šviežiomis petražolėmis.
Patiekite iš karto:
Avokadų ir keptų kiaušinių skrebučius patiekite iš karto po paruošimo, kad ingredientai išliktų šilti ir švieži.

Tuno salotos su kiaušiniu ir salotomis

Šios salotos ne tik skanios, bet ir turtingos baltymų bei maistingųjų medžiagų. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

1 nusausinta tuno skardinė
2 kietai išvirti ir į aštuonias dalis supjaustyti kiaušiniai
2 puodeliai šviežių salotų (pvz., rukolos, špinatų)
1 kubeliais supjaustytas pomidoras
1/2 griežinėliais supjaustyto agurko
1/4 raudonojo svogūno, susmulkinto
Druskos ir pipirų pagal skonį
Vinaigrette arba jogurto padažas

INSTRUKCIJOS:

Paruoškite ingredientus:
Kiaušinius kietai išvirkite, atvėsinkite, nulupkite ir supjaustykite į aštuonias dalis. Iš skardinės nusausinkite tuną.
Paruoškite daržoves:
Supjaustykite pomidorą kubeliais, agurką griežinėliais ir smulkiai supjaustykite raudonąjį svogūną.
Sudėkite salotas:
Sudėkite salotas į didelį dubenį, sumaišykite salotas, tuną, griežinėliais supjaustytus kiaušinius, pomidorą, agurką ir raudonąjį svogūną.
Švelniai išmaišykite:
Švelniai sumaišykite salotų ingredientus, kad tolygiai susijungtų.
Pagardinkite druska ir pipirais:
Salotas pagardinkite druska ir pipirais pagal savo skonį.
Patiekite su padažu:
Patiekite salotas lėkštėse, užpilkite užpilu arba jogurto padažu.
Papuškite (pasirinktinai):
Jei norite, salotas galite papuošti papildomais šviežių salotų lapais arba smulkintomis petražolėmis.
Patiekite iš karto:
Tuno salotas su kiaušiniu patiekite iš karto, kad ingredientai išliktų švieži.

Jogurtas su migdolais ir vaisiais

Šiame jogurte puikiai dera jogurto kremiškas skonis, migdolų traškumas ir vaisių šviežumas. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

1 puodelis natūralaus jogurto
1/4 puodelio susmulkintų migdolų
1 bananas, supjaustytas griežinėliais
1/2 puodelio braškių, perpjautų per pusę
Medaus saldinti (nebūtina)

INSTRUKCIJOS:

Paruoškite ingredientus:
Sudėkite migdolus, bananą supjaustykite griežinėliais, braškes perpjaukite pusiau.
Jogurtą sudėkite į dubenį:
Į dubenį įdėkite vieną puodelį natūralaus jogurto.
Sudėkite migdolus:
Į jogurtą suberkite smulkintus migdolus.
Sudėkite vaisius:
Į jogurtą sudėkite griežinėliais supjaustytus bananus ir braškių puseles.
Švelniai išmaišykite:
Švelniai sumaišykite ingredientus, kad vaisiai ir migdolai tolygiai pasiskirstytų jogurte.
Pasaldinkite medumi (pasirinktinai):
Jei norite, galite įdėti šiek tiek medaus, kad jogurtą pasaldintumėte pagal savo skonį.
Papuškite (pasirinktinai):
Jei jaučiatės itin estetiškai, jogurtą galite papuošti papildomais vaisių gabalėliais arba keliais nesmulkintais migdolais ant viršaus.
Patiekite iš karto:
Jogurtas su migdolais ir vaisiais skaniausias, kai patiekiamas iš karto po paruošimo.
Patarimas:
Vaisių rūšį ir migdolų kiekį galite keisti pagal savo skonį.

Salotos su bolivine balanda ir daržovėmis

Šios bolivinių balandų salotos yra sveikas, sotus patiekalas, kuriame gausu baltymų, skaidulinių medžiagų ir vitaminų. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

- 1 puodelis virtų ir atvėsintų bolivinių balandų
- 1 raudonoji paprika, supjaustyta kubeliais
- 1 kubeliais supjaustytas agurkas
- 1 tarkuota morka
- 1/4 raudonojo svogūno, susmulkinto
- 1/4 puodelio smulkintų petražolių
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- Vinaigrette arba jogurto padažas užpilui

INSTRUKCIJOS:

- Išvirkite bolivinę balandą:
- Išvirkite bolivinę balandą pagal ant pakuotės pateiktus nurodymus. Paruoštą ją atvėsinkite.
- Paruoškite daržoves:
- Supjaustykite raudonąją papriką, agurką, morką ir svogūną nedideliais gabalėliais.
- Sumaišykite ingredientus:
- Dideliame dubenyje sumaišykite išvirtą ir atvėsusią bolivinę balandą su pjaustyta paprika, agurko gabalėliais, tarkuota morka, smulkintu svogūnu ir petražolėmis.
- Pagardinkite druska ir pipirais:
- Pagal skonį salotas pagardinkite druska ir pipirais. Jei mėgstate, taip pat galite įdėti mėgstamų prieskonių, pavyzdžiui, Provanso žolelių mišinio.
- Įpilkite padažo:
- Užpilkite salotas užpilu arba jogurtiniu padažu, kad salotos įgautų skonio ir lengvumo.
- Švelniai išmaišykite:
- Švelniai sumaišykite salotų ingredientus, kad tolygiai susijungtų.
- Papuoškite (pasirinktinai):
- Jei norite, salotas galite papuošti šviežių petražolių lapeliais arba griežinėliais supjaustytais vyšniniais pomidoriukais.
- Patiekite šaltas:
- Bolivinių balandų ir daržovių salotas patiekite šaltas, kad geriau išryškėtų ingredientų šviežumas.

Upėtakis su kuskusu ir daržovėmis

Šis patiekalas yra lengvas, kupinas baltymų ir sveikų ingredientų. Mėgaukitės!

INGREDIENTAI:

2 upėtakių filė
1 puodelis virto kuskuso
1 cukinija, supjaustyta kubeliais
1 raudonoji paprika, supjaustyta juostelėmis
1 tarkuota morka
Vienos citrinos sultys
Druskos ir pipirų pagal skonį
Jogurto padažas su krapais

INSTRUKCIJOS:

Išvirkite kuskusą:
Kuskusą išvirkite pagal ant pakuotės pateiktus nurodymus. Išvirusį kuskusą pamaišykite šakute, kad grūdai nesuliptų.
Paruoškite daržoves:
Cukiniją supjaustykite kubeliais, raudonąją papriką - juostelėmis, o morką sutarkuokite stambia tarka.
Paruoškite upėtakį:
Upėtakio filė nusauskite popieriniu rankšluosčiu. Apšlakstykite citrinos sultimis, tada iš abiejų pusių pagardinkite druska ir pipirais.
Paruoškite garuose virtas daržoves:
Paruoškite daržoves: garų puode virkite smulkintas daržoves apie 5-7 minutes, kol suminkštės, bet išliks traškios.
Iškepkite upėtakį:
Keptuvėje įkaitinkite aliejų arba sviestą. Kepkite upėtakių filė maždaug po 3-4 minutes iš kiekvienos pusės, kol suminkštės ir gerai iškeps.
Patiekite su kuskusu:
Ant virto kuskuso lėkštėje išdėliokite daržoves. Ant viršaus sudėkite keptą upėtakio filė.
Patiekite su jogurto padažu:
Patiekite patiekalą su jogurtiniu padažu su krapais arba užpilkite jį prieš patiekdami.
Papuokite (pasirinktinai):
Jei norite, patiekalą galite papuošti šviežiomis žolelėmis, pavyzdžiui, petražolėmis.
Patiekite iš karto:
Troškiny su kuskusu ir daržovėmis geriausiai patiekiamas iš karto po paruošimo, kol dar šiltas.

Omletas su špinatais ir fetos sūriu

Šis omletas - skanus ir maistingas pusryčių ar lengvos vakarienės pasirinkimas. Mėgaukitės!



INGREDIENTAI:

- 3 kiaušiniai
- 1 sauja šviežių špinatų, nuplautų ir nusausintų
- 50 g sutrupinto fetos sūrio
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- 1 valgomasis šaukštas sviesto arba alyvuogių aliejaus

INSTRUKCIJOS:

- Paruoškite ingredientus:
- Į dubenį įmuškite kiaušinius, sutrupinkite fetos sūrį, nuplaukite ir nusausinkite špinatus.
- Įkaitinkite keptuvę:
- Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės ugnies, įpilkite sviesto arba alyvuogių aliejaus, kad omletas nepriliptų.
- Sudėkite špinatus:
- Į keptuvę suberkite špinatus ir kepkite apie 1-2 minutes, kol jie sukris.
- Įmuškite kiaušinius:
- Į keptuvę su špinatais įmuškite plaktus kiaušinius.
- Druska ir pipirai:
- Kiaušinius pagal skonį pagardinkite druska ir pipirais.
- Sudėkite fetos sūrį:
- Kiaušiniams pradėjus stingti, ant jų tolygiai pabarstykite trupintą fetos sūrį.
- Sudėkite omletą:
- Iškepkite omletą: švelniai užlenkite omleto kraštus, kad susiformuotų forma ir tolygiai iškeptų.
- Kruopščiai iškepkite:
- Toliau kepkite omletą dar 2-3 minutes, kol kiaušiniai apskrus, bet dar bus minkšti.
- Sulenkite omletą per pusę:
- Perlenkite omletą per pusę, kad gautųsi pusemėlio forma. Perkelkite į lėkštę ir iš karto patiekite.
- Papuoškite (pasirinktinai):
- Jei norite, omletą galite papuošti šviežiomis prieskoninėmis žolelėmis, pavyzdžiui, laiškiniiais česnakais arba petražolėmis.
- Patiekite iš karto:
- Omletą su špinatais ir fetos sūriu patiekite šiltą, geriausia iš karto po paruošimo, kad ingredientai išliktų sultingi.