

Хранене за здраве

Скумрия на фурна

Калории за една порция - за 200 гр. 730 калории. Протеини 48 гр., мазнини 50 гр., въглехидрати 17 гр.

Продукти:1 за порция □ 1бр .скумрия2 скилидки чесън2 средни дафинови листа5-6 зърна черен пипер2 кръгчета нарязан лимон3 супени лъжици олио и сол на вкус♦♦**Приготвяне:**Рибата се изчиства като главата се отстранява, поставя се в тавичка и се поръсва със сол. Намазва се с олио отвътре и се редува: чесън, дафинов лист, лимон. Рибата се затваря като се захваща с клечици. Така поставена в предварително загрята фурна се пече 20-30 мин. на 160 градуса. Да Ви е сладко!♦♦**Забележка:** Скумрията е мазна риба, но пък нейната мазнина е много полезна, защото е богата на омега 3 полиненаситени мастни киселини. Представете скумрията с картофи на пара с магданоз /без мазнина/ и салата от пресни зеленчуци с много малко зехтин.