

## CUKKINILEPÉNYKÉK

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, [kiss.erika@upcmail.hu](mailto:kiss.erika@upcmail.hu))

### Hozzávalók:

1 közepes	cukkini
3 adag	<b>Loprofin</b> tojáspótló por
1 kis	csokor petrezselyem
4-5 ek.	fehérjeszegény <b>Loprofin</b> kenyérpor
	só
	bors

### Elkészítése:

A cukkinit lereszeljük, megsózzuk. A tojáspótló port vízzel elkeverjük, beletesszük a kinyomkodott cukkinit, az apróra vágott petrezselymet, a lisztet, majd sózzuk, borsozzuk, és forró serpenyőben, evőkanálnyi adagokban kisütjük.

### Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	<b>28</b>	0,8	1	0,2	38 (9)

## RÁNTOTT SÜTŐTÖK

Visontai Dani édesanyjának ötlete

A megtisztított, sütőtököt felkarikázzuk, és fehérjeszegény alapanyagokkal bepanírozzuk (fehérjeszegény Loprofin liszt, tojáspótló por, fehérjeszegény zsemlemorzsa).

Olajban kisütjük, és melegen tálaljuk. Nagyon finom étel, annak ellenére, hogy nem megszokott!!! J