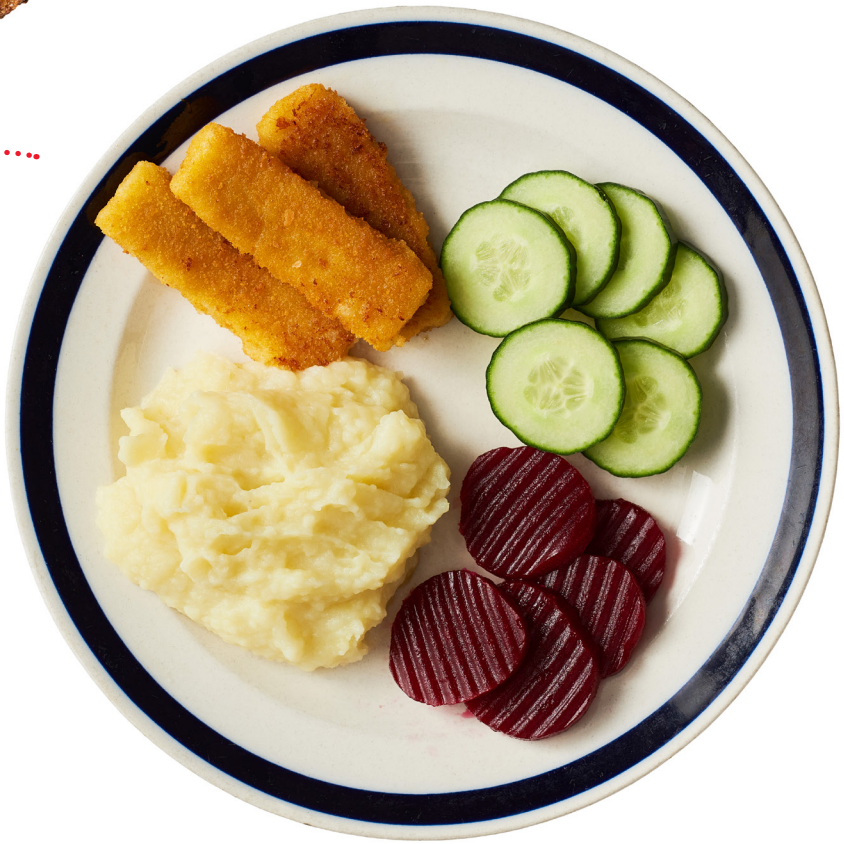
Monipuolinen kappaleruoka-ateria

Runsaskuituinen, vähäsuolainen leipä kasvirasvalevitteellä

Vettä, rasvatonta maitoa tai kasvijuomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa



Puikot, pyörykät tai pihvit

Säilykepunajuuria tai muita Sydänmerkillä varustettuja kasviksia

Perunamuusi pakasteena, valmisruokana tai itse tehtynä

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-muusi
tai valmista itse.

SYDÄNLIITTO

Perunamuusi

4 annosta

600 g (jauhoisia) perunoita
vettä
¼ tl suolaa
1 rkl rasiamargariinia
1–1 ½ dl rasvatonta maitoa

Valmistusaika

35–40 min

Tee näin

1. Kuori ja pilko perunat. Laita perunapalat kattilaan ja lisää vettä sen verran, että palat peittyvät.
2. Keitä perunat kypsiksi. Kypsyminen kestää 15–20 minuuttia, palojen koosta riippuen.
3. Kaada keitinvesi pois ja soseuta perunat esimerkiksi perunasurvimella.
4. Lisää suola ja rasva sekä maitoa sen verran, että saat sopivan paksuisen muusin.
5. Tarjoile kala- tai kasvispuikkojen sekä punajuuri- ja kurkkusiivujen kanssa.

VINKIT!

Keitä perunan kanssa 1–2 kuorittua ja pilkottua porkkanaa, niin saat juuresmuusia.

Perunamuusia sekä kala-, kasvis- ja lihatuotteita löydät valmisruokahyllystä ja pakastealtaasta.

HINTA-ARVIO/ANNOS

1,5–2,5 €

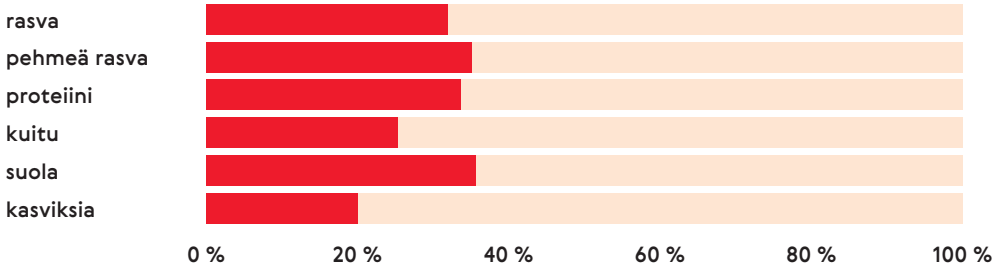
MUOKKAA

Gluteeniton: Valitse gluteenittomat kalapuikot.

Maidoton: Vaihda maito kasvijuomaan, kuten soija- tai kaurajuomaan.

Vegaaninen: Käytä vegaanisia kasvispihvejä, -puikkoja tai -pyöryköitä.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

SYDÄNLIITTO