

Személyes adatok

Név: Sárgarépa



Származási hely: Nyugat-Ázsia
(ami Budapesttől km-re van)

Életkor (mióta szolgál táplálékként): 1. századtól

Szakmai adatok

Tápanyagtartalom: A termesztett sárgarépa kb. 88% vizet, 7% cukrot, 1% fehérjét, 1% rostot, 1% hamut, 0.2 % zsírt tartalmaz

Vitamintartalom:

<u>A-vitamin</u> ekviv. 835 µg	93%
- <u>β-karotin</u> 8 285 µg	77%
<u>Tiamin (B1-vitamin)</u> 0,066 mg	5%
<u>Riboflavin (B2-vitamin)</u> 0,058 mg	4%
<u>Niacin (B3-vitamin)</u> 0,983 mg	7%
<u>Pantoténsav (B5-vitamin)</u> 0,273 mg	5%
<u>B6-vitamin</u> 0,138 mg	11%
<u>Folsav (B9-vitamin)</u> 19 µg	5%
<u>C-vitamin</u> 5,9 mg	10%
<u>E-vitamin</u> 0,66 mg	4%
<u>Kalcium</u> 33 mg	3%
<u>Vas</u> 0,3 mg	2%

<u>Magnézium</u> 12 mg	3%
<u>Mangán</u> 0,143 mg	0%
<u>Foszfor</u> 35 mg	5%
<u>Kálium</u> 320 mg	7%
<u>Nátrium</u> 69 mg	5%
<u>Cink</u> 0,24 mg	2%

E-szám és színezéktartalom:
110-119színezéktartalom és E105 E-száma

Kalóriaérték:
41 kcal

Hobbi

Mozgások, amivel ledolgozhatod a kalóriáimat:

- LÉPCSŐZÉS
- KOCO GÁS
- ÚSZÁS
- BICIKLIZÉS
- AEROBIK
- TESTÉPÍTÉS
- TORNA
- SÉTA

Ételek, amik belőlem készülnek:
répafőzelék, répatorta, vadas, húsleves, finomfőzelék

Így készül a legkedvesebb ételem:

hozzávalók / 8 adag

- 250 g cukor
- 5 db tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 250 g törökmogyoró (darált vagy dió)
- 50 g finomliszt (a darált mogyoróval/dióval együtt 300 g)
- 0.5 csomag sütőpor

- 250 g sárgarépa (finomra reszelt)
- 2 ek porcukor (ízlés szerint a szóráshoz)
- 1 ek vaj (a forma kikenéséhez)

elkészítés

1. A cukrot, a tojásokat és a vaníliás cukrot habosra keverjük.
2. A darált mogyorót, lisztet és a fél csomag sütőport összekeverjük.
3. A darált mogyorót a tojásos cukorhoz keverjük.
4. A reszelt repát a masszához keverjük.
5. Kikent tortaformába öntjük, és megsütjük.
6. Tálaláskor egyszerűen megszórjuk porcukorral, és kis marcipánrépákkal díszítjük.

Egyéb

Ajánlom magamat, mert....

Nagyon finom vagyok és egészséges, szép sárga, elég zamatos vagyok.

Nyersen és főzve is ízletes vagyok, kellően lehet engem fogyasztani! :P