



11th Cyprus Dietetic & Nutrition Association International Conference

19-21 November, 2021

George Erotokritou

16:30	17:30	<p>Food Demonstration</p> <p>Feeding children with healthy and nutritious snacks and meals at different social events - <i>George Erotokritou</i></p> <p>Chairs: Andreas Savva, Ellie Hadjiluca</p>	<p>In collaboration with:</p>  <p>το καλύτερό μας! #ToKaliteroStiDiatrofiMas</p> <p>CPE level: I CPE credit: 1</p>
-------	-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Muffins με Μπανάνα και Βρώμη (19/11/2021)

Υλικά:

- 1 μεγάλη ώριμη Μπανάνα
- 60ml Ελαιόλαδο ή λάδι Καρύδας
- **80g. Στραγγάτο Γιαούρτι Light Χαραλαμπίδης Κρίστης**
- 1 κουταλάκι υγρή Βανίλια
- 80g Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 65g νιφάδες Βρώμης
- ½ κουταλάκι Μπέικιν Πάουντερ
- ½ κουταλάκι Κανέλα
- Λίγο αλάτι
- Λίγα χοντροαλεσμένα Καρύδια



το καλύτερό μας!



Εκτέλεση:

Λιώνετε με ένα πιρούνι την μπανάνα και προσθέτετε διαδοχικά όλα τα υλικά σε ένα μπολ.

Ανακατεύετε καλά με ένα σύρμα και τοποθετείτε το μείγμα σε βουτυρωμένες φόρμες για muffins ή σε χάρτινα φορμάκια.

Τέλος, ψήνετε σε προ θερμασμένο φούρνο για 15 – 17 λεπτά στους 180 βαθμούς.



Muffins με Μπανάνα και Βρώμη (6 μεριδες)

	Per 100gr	Per Serving
Energy(kcal)	319	246
Fat(gr)	18	14
Carbohydrate(gr)	31.3	24.2
Sugar(gr)	8.2	6.4
Protein(gr)	6.1	4.7
Salt(mg)	200	100



Nutritional Analysis with the Use of CyDNA Software & DietPlan 6

Muffins με Μπανάνα και Βρώμη (6 μεριδες)

	Per 100gr	Per Serving
Energy(kcal)	319	246
Fat(gr)	18	14
Carbohydrate(gr)	31.3	24.2
Sugar(gr)	8.2	6.4
Protein(gr)	6.1	4.7
Salt(mg)	200	100

Front of pack nutrition labelling :

Nutrient	per 100g	%RI	per 77g serving	%RI	
Energy kJ	1331	15%	1027	12%	
Energy kcal	319	15%	246	12%	
Fat	18g	26%	14g	20%	High
Saturated Fat	2.7g	13%	2.1g	10%	Med
Total Sugars	8.2g	9%	6.4g	7%	Med
Salt	0.20g	3%	0.10g	1%	Low

The UK Nutrient Databank is Crown copyright and has been reproduced under licence from the Controller of Her Majesty's Stationery Office

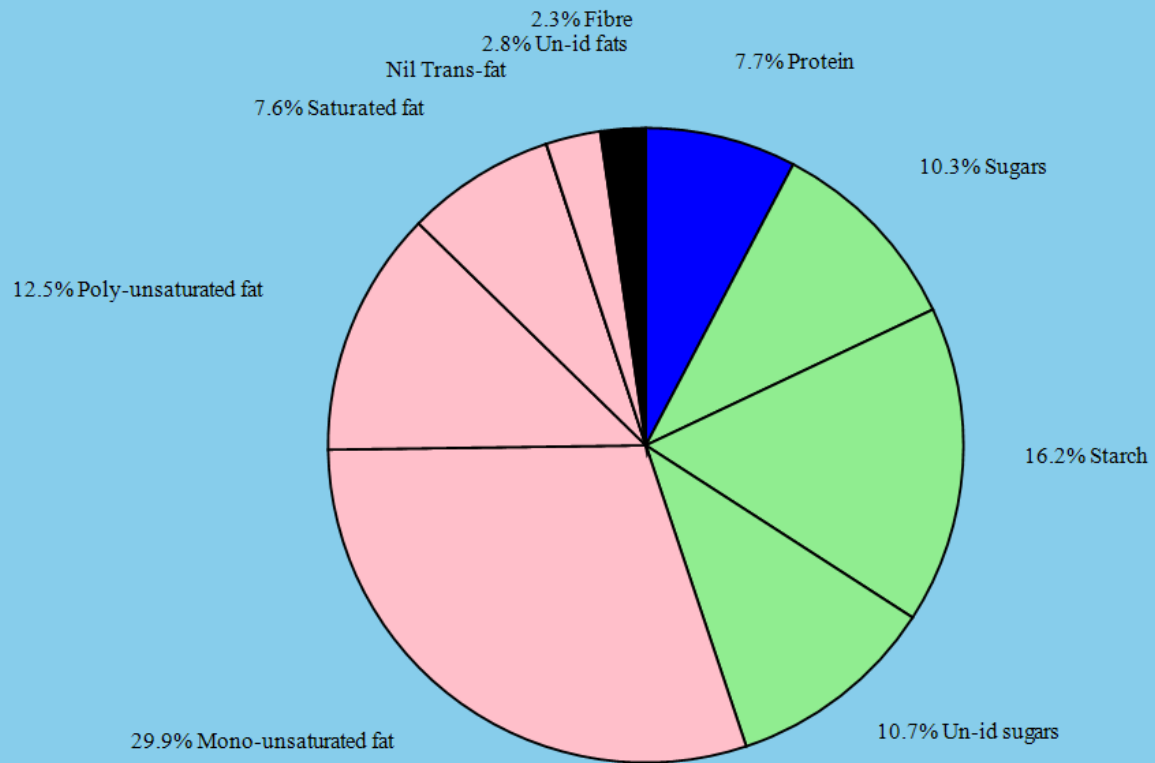
Dietplan6

(c) Forestfield Software Ltd 1991-2021

Nutritional Analysis with the Use of CyDNA Software & DietPlan 6



Nutrient contribution to energy



Μπάρες με Στραγγάτο Γιαούρτι (19/11/2021)

Υλικά:

- **200g. Στραγγάτο Γιαούρτι 0%**
Χαραλαμπίδης Κρίστης
- 50ml ζεστό Νερό
- 20g. Σπόρους chia
- 140g. Βρώμη
- 80g. μείγμα αποξηραμένων Φρούτων
- 1 κουταλιά Μέλι
- ½ κουταλάκι Κανέλα
- 30g. αλεύρι Καρύδας
- 30ml λάδι Καρύδας



Εκτέλεση :

Σε ένα μπολ ρίχνετε το ζεστό νερό και ανακατεύετε με την βρώμη .

Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύετε καλά, πιέζοντας με τα χέρια σας

Σε ένα ταψί ή λαμαρίνα βάζετε αντικολλητικό χαρτί και ρίχνετε το μείγμα. Το πιέζετε με τα χέρια σας να απλώσει καλά και ξαναβάλετε στην επιφάνεια του μείγματος αντικολλητικό χαρτί. Πιέζετε ξανά με τα χέρια σας. Μεταφέρετε στην κατάψυξη για 4 ώρες

Βγάζετε από την κατάψυξη και με ένα κοφτερό μαχαίρι, κόβετε σε τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια και σερβίρετε .



Μπάρες με Στραγγάτο Γιαούρτι (8 μερίδες)

	Per 100gr	Per Serving
Energy(kcal)	252	181
Fat(gr)	8.5	6.1
Carbohydrate(gr)	35.1	25.2
Sugar(gr)	15.9	11.4
Protein(gr)	7.5	5.3
Salt(mg)	13.8	9.6

Nutritional Analysis with the Use of CyDNA Software & DietPlan 6



Μπάρες με Στραγγάτο Γιαούρτι (8 μερίδες)

	Per 100gr	Per Serving
Energy(kcal)	252	181
Fat(gr)	8.5	6.1
Carbohydrate(gr)	35.1	25.2
Sugar(gr)	15.9	11.4
Protein(gr)	7.5	5.3
Salt(mg)	13.8	9.6

Front of pack nutrition labelling :

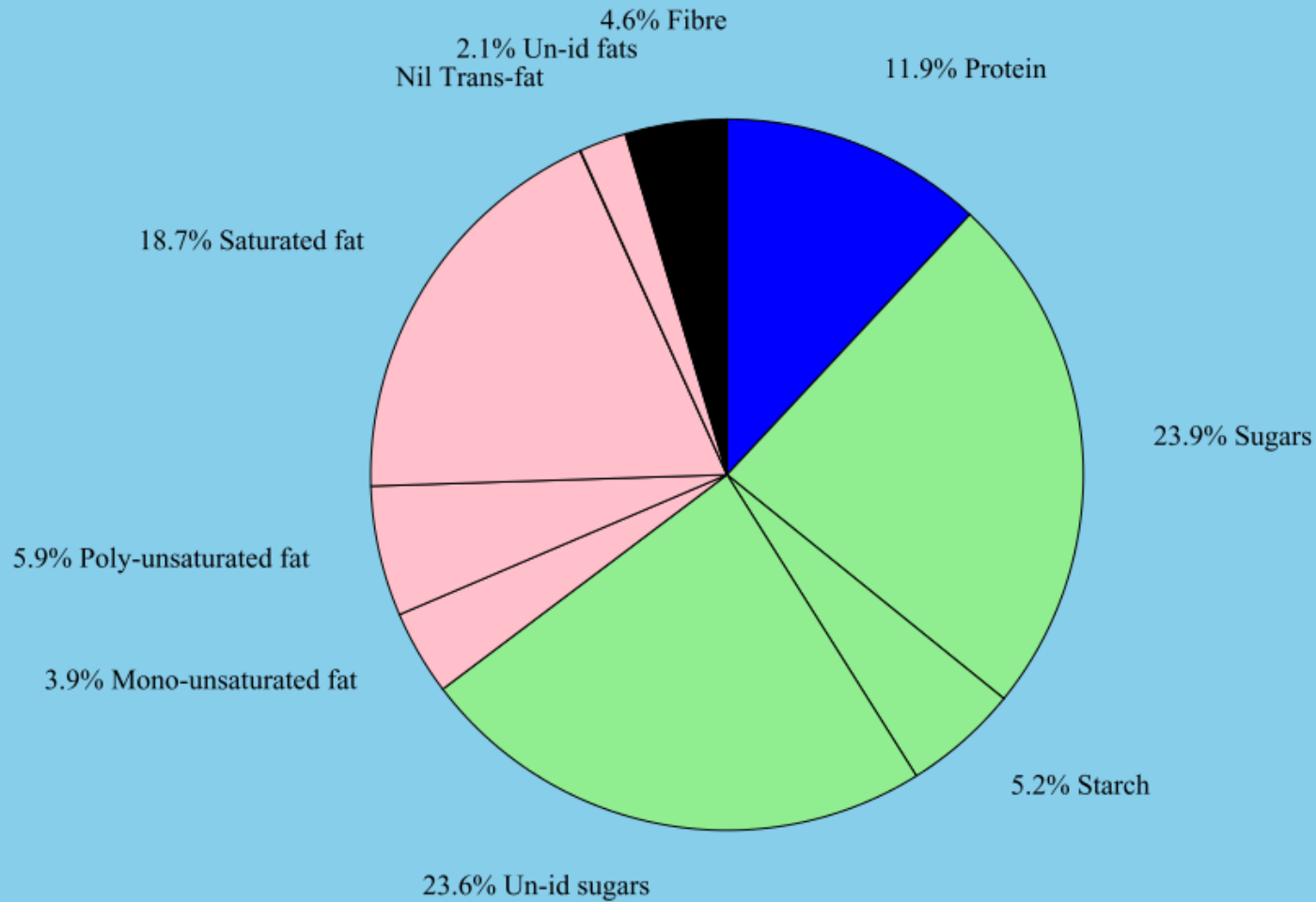
Nutrient	per 100g	%RI	per 72g serving	%RI	
Energy kJ	1057	12%	759	9%	
Energy kcal	252	12%	181	9%	
Fat	8.5g	12%	6.1g	8%	Med
Saturated Fat	5.2g	26%	3.7g	18%	High
Total Sugars	15g	16%	11g	12%	Med
Salt	0.10g	1%	0.10g	1%	Low

The UK Nutrient Databank is Crown copyright and has been reproduced under licence from the Controller of Her Majesty's Stationery Office

Nutritional
Analysis
with the
Use of
CyDNA
Software &
DietPlan 6



Nutrient contribution to energy



Source of 1433 kcal energy from 574g of food

Recipe CYDNA21-1 Μπισβρες Με Στραγγιτο Γιαορτι



+357 99530441 ✉ erotokritoug@hotmail.com

www.giorgoserotokritou.com

f ChefdeCuisineGE 📷 giorgosero ▶ Giorgos Erotokritou Chef

