



Planera för hur du äter

Så håller du nere Points- värdet i maten

Många tror att mat behöver lagas på ett visst sätt och att det behövs smör, grädde och socker för att det ska smaka gott. Känns det igen? Ompröva din inställning och ta hjälp av våra tips och strategier.

Testa det här!

Guide till Pointsvänligare och hälsosammare byten

Byt ut...	Testa...
Fetare kött detaljer såsom karré eller kycklinglår	Magrare detaljer såsom kotlett eller kycklingfilé
Kokosolja eller smör	Oliv- eller rapsolja
Fullfet mjölk, vispgrädde eller feta ostar	Lättprodukter i mejerikylan
Sylt på gröten eller på pannkakorna	Färska bär, rivet äpple eller skivad banan
En del av färsen i pastasåsen eller burgarna	Lägg ner hackad svamp, rivna morötter, bönor eller linser i färsen

Så kan du spara ännu fler Points

- ▶ Pensla eller spraya lite olja direkt på maten istället för att hälla en större mängd direkt i pannan.
- ▶ Häll på lite vatten i pannan när du steker eller wokar istället för att tillsätta mer olja.
- ▶ Spara lite av pastans stärkelserika kokvatten att hälla i pastasåsen istället för att hälla i mer grädde i såsen.





Ugnsbakad tacobiff med klyftpotatis

8-13

4 port



500 g fast potatis, gärna bakpotatis
1 förp (à 380 g) konserverade svarta bönor
250 g nötfärs 10%
2 ägg
1 påse tacokrydda
2 dl riven ost 17%
2 tsk olivolja
salt & peppar
sallad
250 cocktailtomater
1 bit gurka
färsk koriander
2 dl tacosalsa

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Klyfta potatisen (behåll gärna skalet). Lägg ner i kokande vatten ca 7 minuter.
3. Mixa sköljda och avrunna bönor grovt. Blanda med färs, ägg och tacokrydda. Forma till en rundel, Ø ca 20 cm, på en plåt med bakplåtspapper. Strö på ost och skåra biffen i 4 delar.
4. Lägg den kokta potatisen på plåten bredvid färsen. Ringla över olja, salta och peppra. Sätt in i ugnen ca 25 minuter.
5. Strimla sallad, halvera tomater och tärna gurka.
6. Toppa biffen med ost och koriander. Servera med sallad och sås.