Recepty 24. 1. 2024 | redakce Vím, co jím

Pomazánka s ořechy a česnekem

URL článku: magazin/recepty/Pomazanka-s-orechy-a-cesnekem__s10007x20725.html

Rychle připravená, jemná a plná zdraví prospěšných tuků. Taková je ořechová pomazánka s tvarohem a pažitkou. Vedle mono a polynenasycených mastných kyselin je bohatá i na bílkoviny. Tvaroh je skvělým zdrojem vápníku, což je důležité především pro děti, nastávající maminky a ženy po menopauze. Pomazánka však bude zaručeně chutnat i mužům.

Pomazánky jsou vděčné. Nejen, že jsou většinou rychle připravené, ale jsou i velmi variabilní. U této můžete například vynechat česnek a nahradit jej třeba **jarní cibulkou nebo mletou paprikou**. Podobně lze namísto pažitky použít petrželovou nať nebo řeřichu.

- Základem této pomazánky je **tvaroh**, který bychom ale rozhodně

vynechávat neměli. V měkkém tvarohu najdeme asi **60 mg vápníku/100 g výrobku**. Díky laktóze, která se přemění na laktát, je vápník i lépe využitelný. Tvaroh je dále bohatý na řadu minerálních látek a vitamínů. Obsahuje hořčík, mangan, selen, draslík, zinek, měď a je zdrojem vitamínů A, C, D, E a vitamínů skupiny B – zejména B6 a B12.

Když přidáte celozrnné pečivo a zeleninu, máte **výbornou svačinu**. Pokud chcete lehčí variantu, postačí zelenina, případně kus ovoce. K ořechové pomazánce se ze zeleniny nejvíce hodí salátová okurka, řapíkatý celer či paprika, z ovoce pak jablka, mandarinky nebo hroznové víno.

Ingredience: 1 porce

tvaroh měkký 0,5%	250 g
margarín	50 g
majonéza light	20 g
česnek	15 g
vlašské ořechy	30 g
pažitka	20 g
sůl	1 g

Postup

1. Ořechy nasekáme v mixéru, pažitku nakrájíme najemno.
2. Tvaroh vyšleháme s margarínem a majonézou, osolíme a přidáme ořechy a nakonec pažitku. Důkladně promícháme.
3. Podáváme s tmavým pečivem a bohatou zeleninovou oblohou.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	770	199	770	350 kcal/100 g
bílkoviny	g	36,8	9,5	38,8	-
sacharidy	g	21,9	5,7	21,9	-
z toho cukry	g	13,9	3,6	13,9	-
tuky	g	59,9	15,5	59,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	11,4	2,9	11,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	2,8	0,7	2,8	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,1	0,6	2,1	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pomazánka).

majonéza receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh vegetariánský recept vlašské

ořechy zdravá svačina zdravé pomazánky zdravý dezert

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz