magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 13. 11. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Fazolová minestrone

URL článku: magazin/recepty/Fazolova-minestrone__s10007x10065.html

Zahřejte se touto vydatnou zeleninovou polévkou! Díky vyváženému poměru všech živin skvělé zasytí, posílí organismus a doplní tekutiny. Obsahuje bílkoviny i sacharidy.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Tomáš Martínez

Fazolová minestrone je zeleninová polévka s bílkovinou i sacharidy

Zeleninové polévky jsou výborné na doplnění tekutin, vlákniny a

zahřátí organismu. Díky nízkému obsahu bílkovin a sacharidů však nemohou plně nahradit hlavní jídlo. Výživově hodnotnou zeleninovou polévku tak můžete udělat přidáním luštěnin (např. fazolí, cizrny či čočky) a brambor či celozrnných těstovin. **Fazole jsou zdrojem bílkovin, vlákniny a celé řady vitamínů a minerálů.** Do polévky můžete použít konzervované fazole, nebo si je uvařit doma předem. Je vhodné je před vařením namočit přes noc do vody, aby se zvýšila jejich stravitelnost. Zeleninu do polévky můžete obměnit dle chuti a sezóny. Doplňuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

SUROVINY :

Fazole červené Bonduelle	250 g
Mrkev	150 g
Cuketa čerstvá	150g
Celer řapíkatý	200 g
Fazolové lusky zelené čerstvé	150 g
Cibule	100 g
Česnek	10g
Olivový olej	20 g
Celozrnné těstoviny	150 g
Rajčata pasírovaná	400 g
Sůl	1 g
Pepř	1 g
Paprika sladká mletá	5 g

Bobkový list	1 g
Provensálské koření	5 g

POSTUP:

V hrnci na rozpáleném oleji orestujeme na jemno pokrájenou cibulku a česnek. Poté přidáme na kostičky pokrájenou zeleninu (celer, cuketu, mrkev, lusky) a chvíli restujeme. Přidáme bobkový list, provensálské koření, sůl, pepř, papriku a pasírovaná rajčata. Plechovku od rajčata dvakrát naplníme vodou a přilijeme do hrnce a necháme přijít k varu. Pak vsypeme těstoviny a vaříme cca 8-10 min, aby byly těstoviny uvařené na skus. Na závěr přimícháme slité a propláchnuté fazole.

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

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		398g		4 porce	polévka
energetická hodnota (kcal]	kcal	324	81	1 294,6	max 100 kcal/100 g
bílkoviny	g	14	3,4	54,9	-
sacharidy	g	49	12,3	195,8	-
z toho cukry	g	10	2,4	38,6	-
tuky	g	7	1,8	27,9	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	0,3	4,2	≤ 1.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	13	3,3	53,2	
sodík	mg	1	0,15	2,41	≤ 340 mg/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5g/100g

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