magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 4. 1. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Česnečka s tvarůžky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Cesnecka-s-tvaruzky__s10007x10142.html

V zimním období jsou polévky ideální na zahřátí, posilnění imunitního systému a doplnění tekutin. A poctivá česnečka navíc pomůže i z kocoviny nebo nachlazení.

Fotografie: Martina Matičková

Česnek je známý pro své široké spektrum léčivých látek, silic, vitamínů a minerálů

Má antibakteriální a antimykotické účinky, podporuje imunitní systém, vykašlávání, pocení a také snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Příznivě ovlivňuje zažívání, střevní mikroflóru a pomáhá při chřipkových onemocnění. Česnek obsahuje vitamíny skupiny B, A, C a

z minerálů převážně draslík, vápník, fosfor, síru, hořčík, jód a selen. Vysvětluje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

Česnečka s vůní tvarůžků

Když už česnečka, tak i s olomouckými tvarůžky! Tuhle kombinaci jsem si letos v zimě velmi oblíbila a doporučuji při nachlazení a posílení vyčerpaného organismu. **Olomoucké tvarůžky jsou výborným zdrojem bílkovin s minimem tuků a cibulí také nešetřete, ať je těch zdraví prospěšných látek a vůní v této polévce co nejvíce.** Pro silnější účinky polévky použijte vývar drůbeží, nebo hovězí. Pro bezmasou variantu lze nahradit vývarem zeleninovým a povařenou zeleninu přidat do polévky.

SUROVINY :

Cibule	150 g
Drůbeží vývar	500 g
Brambory	300 g
Česnek	50 g
Kmín	5 g
Sůl	0 g
Pepř	1 g
Olomoucké tvarůžky	50 g

Petrželová nať	5 g
Řepkový olej	20 g
Majoránka	5 g

POSTUP:

Na rozpáleném oleji v hrnci orestujeme nejdříve na plátky pokrájenou cibuli a restujeme dozlatova. Pak přidáme na kostičky pokrájené brambory, zalijeme vývarem a povaříme do změknutí brambor. Dochutíme majoránkou, pepřem a kmínem. Na závěr prolisujeme česnek a ihned podáváme, nebo jen krátce povaříme. Tvarůžky pokrájíme na kostky a dáme na dno hlubokého talíře či misky a zalijeme polévkou. Ozdobíme čerstvou petrželkou.

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

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
					polévka
energetická hodnota (kcal]	kcal		74	806,4	max 400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g		3,6	39	-
sacharidy	g		9	97,4	-
z toho cukry	g		1,2	13,3	-
tuky	g		2,3	2,8	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g		0,3	2,8	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g		0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g		1,2	13,1	
sodík	mg		0,244	2,651	≤ 350 mg / 100 g
přidaný cukr	g		0	0	≤ 2,5 g / 100 g

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