magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 19. 9. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Tortilla se špenátem a pečeným kuřetem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Tortilla-se-spenatem-a-pecenym-kuretem__s10007x10626.html

Na tortillách je půvabná jejich jednoduchost a všestrannost. Zabalit se do nich dá téměř cokoli. Nepotřebujete moc nádobí, samy poslouží jako talíř. Naše tortilla patří do skupiny lehkých obědů, ale díky bílkovinám a vláknině překvapí svou schopností zasytit.

Suroviny

tortilla celozrnná	4 ks
kuřecí maso	400 g

bílý polotučný jogurt	150 g
česnek	10 g
cherry rajčata	250 g
čerstvý špenát	100 g
ledový salát	50 g
chilli	1 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

V misce smícháme jogurt a prolisovaným česnekem, solí a chilli. Polovinou jogurtové směsi potřeme nahřátou tortiltu, poklademe listy ledového salátu a listovým špenátem a posypeme na kostičky nakrájenými rajčaty. Přidáme na proužky nakrájené pečené kuře a zakapeme zbylou jogurtovou směsí. Tortillu zabalíme a zafixujeme folií. Uschováme v lednici min. 2 hodiny. Před podáváním překrojíme na polovinu.

Tip: tortilly před podáváním pokropíme troškou vody, naskládáme je na sebe, zabalíme do alobalu a před plněním směsí je nahřejeme v troubě.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	371	122	1486	max 550 kcal/porci

bílkoviny	g	35	11,5	139,6	-
sacharidy	g	38	12,5	152,2	-
z toho cukry	g	6	1,9	22,6	-
tuky	g	9	3	36,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	2	0,8	9,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	5	1,7	20,6	≥ 1.4 g/100 g
sůl	g	2,5	0,49	6,02	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

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