magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 8. 3. 2018 | Vím, co jím a piju

Recept: Celozrnné crostiny s artyčokovou pomazánkou a rukolou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Celozrnne-crostiny-s-artycokovou-pomazankou-a-rukolou__s10007x10854.html

Suroviny

celozrnné pečivo	80 g
česnek	10 g
olivový olej	5 g
piniová jádra	10 g
Flora pro Aktiv	10 g
artyčok syrový	30 g
citrónová šťáva	10 g
rukola syrová	15 g
pepř	1 g

Postup

Oloupejte a rozmačkejte česnek. Poté ho smíchejte s olejem a špetkou černého pepře. Vzniklou česnekovou pastou lehce potřete krajíce chleba z obou stran. Položte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte v předehřáté troubě na 175 °C asi 10-15 minut dozlatova. Mezitím opražte piniové ořechy na pánvi bez tuku. Opékejte je tak dlouho, než získají zlatohnědou barvu. Poté nechte vychladnout. V mixéru rozšlehejte rostlinný tuk s artyčoky a piniovými ořechy na hrubou pomazánku. Dochuťte ji citronovou šťávou a černým pepřem. Rozdělte artyčokovou pomazánku na plátky bagety, dejte na 2 talíře a navrch ozdobte rukolou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	193	235	386	max 350 kcal/porci
bílkoviny	g	5,9	7,1	11,7	-
sacharidy	g	25,6	31,2	51,1	-
z toho cukry	g	3,8	4,6	7,5	-
tuky	g	8,9	10,8	17,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	1,8	3	≤ 2,2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	4,6	5,5	9,1	≤ 1.4 g/100 g
sůl	g	0,53	0,65	1,07	≤ 1,125 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 (obložené chleby a pečivo).

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