magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 2. 5. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Jarní bramborový salát

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jarni-bramborovy-salat__s10007x9755.html

Je pravý čas na pořádnou dávku jarní zeleniny! Rané brambory, chřest, ředkvičky…ideální kombinace na salát, který díky fazolím a mungo klíčkům má i potřebné a sytící bílkoviny.

Vyvážený salát

Aby pokrm byl vyvážený a obsahoval všechny potřebné živiny, je důležité myslet na zdroje všech tří základních živin – **sacharidy, tuky i bílkoviny.** Saláty, které obsahují pouze zeleninu nebo jsou v lepším případě doplněny např. těstovinou, kuskusem jsou stále neplnohodnotné, protože jim chybí bílkovina a tuk. Následkem takového obědu či večeře je brzký **hlad po jídle či**

únava. Nezapomínejte proto vždy saláty doplnit i zdrojem **bílkoviny – libové maso, šunka, sýr či luštěniny** a **tuku – rostlinné oleje, semínka či ořechy.**

RECEPT: JARNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT

Suroviny na 1 porci:

brambory rané 200 g
chřest 100 g
mungo klíčky 20 g
nakládané červené fazole 120 g
ředkvičky 100 g
kopr nať 10 g
olej olivový 10 g
bílý vinný ocet 10 g
med 5 g
hořčice hrubozrnná 10 g

POSTUP:

Očištěné brambory povaříme do měkka ve vroucí vodě i se slupkou. Na posledních pár minut vložíme do vody k bramborům i chřest a krátce povaříme. Po vychladnutí zeleninu pokrájíme na osminky. Stejně tak i ředkvičky. Na zálivku smícháme hořčici, med, ocet, olivový olej a posekaný kopr. Smícháme zeleninu s fazolemi, klíčky a zálivkou.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*465 kcal*
bílkoviny	*20 g*
sacharidy	*77 g*
z toho cukry	*11 g*
tuky	*11 g*
SFA	*1 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*21 g*
sodík	*0 g*
přidaný cukr	*4 g*

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

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

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