magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 19. 12. 2017 | Vím, co jím a piju

Recept: Jemný bramborový salát s dýní a špenátem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jemny-bramborovy-salat-s-dyni-a-spenatem__s10007x10645.html

Skvělá nová kombinace pro netradiční bramborový salát. Dýně i špenát patří ke zdravým potravinám, navíc brambory prospívají pro svou stravitelnost. Společně vykouzlí mix vitamínů a minerálů pro vitalitu a energii - navíc velmi lahodné chuti.



Suroviny

dýně	150 g
salátové brambory	600 g
listový špenát	200 g
cibule	50 g
majonéza	60 g
citrónová šťáva	10 g
olej	15 g
česnek	5 g
pekanové ořechy	30 g
pepř	1 g
sůl	3 g

Postup

Dužinu dýně nakrájíme na kostky a upečeme nasucho v troubě při 180°C doměkka. Na oleji necháme zesklovatět na nudličky nakrájenou cibuli. Po chvíli přidáme nasekaný česnek a listy špenátu. Osolíme a opepříme. Orestujeme, až se odpaří veškerá tekutina. Uvařené brambory nakrájíme na hranolky a přidáme ke špenátu. Prohřejeme. Přidáme upečenou dýni, majonézu, citronovou šťávu a vše lehce promícháme. Salát servírujeme teplý, posypaný ořechy.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 3 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	429	114.5	1 287	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	7,2	1,9	21,6	-
sacharidy	g	43,4	11,6	130,3	-
z toho cukry	g	2,7	0,7	8,2	-
tuky	g	27,5	7,3	86,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,6	0,7	7,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,1	0	0,2	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	5,7	1,5	17,1	≥1.4 g/100 g
sůl	g	1,3	0,4	4,03	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0,6	0,2	1,7	≤ 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