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

Bramborový salát s fazolemi, sušenými rajčaty a čekankou

URL článku: magazin/recepty/Bramborovy-salat-s-fazolemi,-susenymi-rajcaty-a-cekankou__s10007x10745.html

Vyzkoušejte netradiční recept na bramborový salát s červenými fazolemi, sušenými rajčaty a čekankou. Brambory, fazole, rajčata i čekanka mají pozitivní vliv na naše zdraví. Výborně zasytí a zpestří náš obvyklý jídelníček.



Proč fazole jíst? **„Fazole se vyznačují relativně vysokým obsahem bílkovin a tím, že mají nízký podíl tuku. Navíc stejně jako ostatní**

luštěniny neobsahují cholesterol,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Fazole je třeba si cenit i pro vysoký obsah vlákniny. Působí proti žaludečním a střevním potížím, zkvalitňuje vyměšování a snižuje riziko zejména rakoviny tlustého střeva.

- **Tip:** Fazole je vhodné stejně jako ostatní luštěniny před tepelnou úpravou namočit, pak vodu slít a dále vařit v čisté.

Suroviny

vařené červené fazole	180 g
salátové brambory	600 g
6 sušených rajčat v oleji	100 g
červená čekanka	50 g
cibule	50 g
Tatarská omáčka Hellmann´s	60 g
hořčice Hellmann´s	10 g
cukr	5 g
ocet	15 g
pepř	1 g

Postup

Do mísy dáme uvařené brambory nakrájené na kostky, cibuli najemno, fazole, nakrájená sušená rajčata a natrhané kousky čekanky. V misce smícháme tatarskou omáčku, hořčici, ocet, sůl, cukr, pepř a tento dresink přidáme do mísy s bramborami. Dobře promícháme a podáváme.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 3 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	387,9	108,7	1 163,8	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	11	3,1	33	-
sacharidy	g	55,7	15,6	167,1	-
z toho cukry	g	6,4	1,8	19,3	-
tuky	g	14,9	4,2	44,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	0,4	4,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,1	0	0,2	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	10,8	3	32,4	≥1.4 g/100 g
sůl	g	1,2	0,3	3,68	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	2,8	0,8	8,5	≤ 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