magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 7. 6. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Pomazánka z bílých fazolí

URL článku: magazin/recepty/Pomazanka-z-bilych-fazoli__s10007x11005.html

Pomazánky z luštěnin jsou jednoduchým a neotřelým způsobem, jak zařadit luštěniny do běžné stravy. Měli bychom je zařazovat do jídelníčku alespoň 1x týdně. Vhodné jsou ať už jako svačina, nebo rychlá večeře.



Luštěniny jsou dobrým zdrojem vlákniny a bílkovin rostlinného původu, díky čemuž dobře zasytí. **Luštěniny se vyznačují obsahem vitaminů B skupiny**, z nichž vyčnívá především významné zastoupení **kyseliny listové**. Z minerálních látek stojí za zmínku **fosfor, hořčík, draslík, zinek a mangan**. V

luštěninách najdeme také železo a vápník, jejich využitelnost však není vysoká.

Suroviny

fazole bílé sterilované	240 g
tvaroh měkký 0,5%	80 g
Flora gold	50 g
česnek	20 g
vejce 1 ks	50 g
sůl	3 g
pažitka	30 g

Postup

Máslové fazole přes noc namočíme do vody, před vařením vodu slijeme, fazole propláchneme a vaříme v čisté vodě. Možností je použít fazole v plechovce. Fazole rozmixujeme společně s tvarohem, Flórou gold a solí, následně přidáme prolisovaný česnek a nakrájené vařené vejce. Podáváme na žitném chlebu, posypané pažitkou.

výživové údaje		na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	160	757,2	350 kcal/porci
bílkoviny	g	7,6	35,9	-

sacharidy	g	13,2	62,4	-
z toho cukry	g	1	4,7	-
tuky	g	8,7	41,2	-
z toho		-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,3	11,0	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0.3 g/100 g
vláknina	g	2,7	12,9	
sůl	g	0,254	1,2	≤ 1 g/100 g

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

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