



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 10. 2018 |

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tortilla se zeleninou, řeckým jogurtem a bylinkami

URL článku: magazin/recepty/Tortilla-se-zeleninou,-reckym-jogurtem-a-bylinkami__s10007x11204.html

Na tortillách je půvabná jejich jednoduchost a všestrannost. Zabalit se do nich dá téměř cokoli, k jejich servírování není zapotřebí nádobí, samy poslouží i jako talíř. Dají se i zapékat.



V obchodě seženete jak kukuřičné, tak pšeničné tortilly. Výhodou **kukuřičných tortill** je jejich přirozená **bezlepkovost**, jistým mínusem je nižší obsah bílkovin a vlákniny. Při výběru tortill vždy **upřednostňujte celozrnné** varianty, které jsou bohatší nejen na vlákninu, ale i **vitaminy B skupiny, selen, hořčík a**

zinek.

Suroviny

tortilla celozrnná 4 ks	250 g
paprika červená	200 g
cibule červená	100 g
cuketa	450 g
řecký jogurt 0 % tuku	150 g
petrželka	20 g
olej olivový (1 lžíce)	10 g
ocet vinný (1 lžíce)	10 g
rozmarýn	5 g
česnek	5 g
sůl	2 g

Postup

V misce smícháme olej, ocet, rozmarýn, prolisovaný česnek a sůl. Očištěné papriky nakrájíme na proužky, cibuli na klínky. Zeleninu vložíme na plech a smícháme s připravenou olejovou směsí. Pečeme v troubě přibližně 25-30 minut. Mezitím smícháme řecký jogurt s bylinkami. Jogurtem potřeme předem nahřáté tortilly a poklademe pečenou zeleninou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	381	121	1 523	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	12	3,9	48,8	-
sacharidy	g	43	13,5	170,6	-
z toho cukry	g	7	2,1	26,9	-
tuky	g	18	5,5	70	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	8	2,4	31	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	6	1,8	23,2	≥ 1.4 g/100 g
sůl	g	2,4	0,39	5,03	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (pokrmý určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz