



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 27. 2. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Pomazánka s ořechy a česnekem

URL článku: magazin/recepty/Pomazanka-s-orechy-a-cesnekem__s10007x19176.html

Rychle připravená, jemná a plná zdraví prospěšných tuků. Taková je ořechová pomazánka s tvarohem a pažitkou. Vedle mono a vícenenasycených mastných kyselin je bohatá i na bílkoviny. Tvaroh je skvělým zdrojem vápníku, což je důležité především pro děti, nastávající maminky a ženy po menopauze.



Pomazánka je dost variabilní, můžete vynechat česnek a nahradit jej třeba **jarní cibulkou nebo mletou paprikou**. Podobně lze namísto pažitky použít petrželovou nať nebo řeřichu. Když přidáte celozrnné pečivo a zeleninu, máte **výbornou svačinu**. Pokud chcete lehčí variantu, postačí zelenina, případně kus ovoce. K ořechové pomazánce se nejlépe hodí jablka, mandarinky nebo

hroznové víno.

Suroviny

tvaroh měkký 0,5%	250 g
Flora Gold	50 g
česnek	15 g
majonéza Hellmann´s light	20 g
ořechy vlašské	30 g
pažitka	20 g
sůl	

Postup

Ořechy nasekáme v mixéru, pažitku nakrájíme najemno. Tvaroh vyšleháme s Florou a majonézou, osolíme a přidáme ořechy a nakonec pažitku. Důkladně promícháme. Podáváme s tmavým pečivem a bohatou zeleninovou oblohou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria Víím, co jím				
energetická hodnota (kcal)	kcal	769,63	199,39	769,63	350 kcal/100 g
bílkoviny	g	36,75	9,52	36,75	-
sacharidy	g	21,9	5,67	21,9	-
z toho cukry	g	13,92	3,61	13,92	-

tuky	g	59,91	15,52	59,91	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	11,37	2,95	11,37	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0,38	0,098	0,38	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	2,78	0,72	2,78	
sůl	g	2,1	0,6	2,1	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (pomazánka).

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz