



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 6. 11. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Kvěťákový nákyp s cottage cheese

URL článku: magazin/recepty/Kvetakovy-nakyp-s-cottage-cheese__s10007x19469.html

Hledáte tip na zdravé a rychlé jídlo? Připravte si kvěťákový nákyp.



Květák je zdrojem mnoha prospěšných látek, kromě vlákniny nám dodává i vitaminy (C a K), minerální látky (zejména draslík) a obsahuje i látky s protirakovinnými účinky. Cottage, vejce a sýr dodají nákypu cenné bílkoviny, díky kterým nás lépe zasytí a lze ho využít jako **plnohodnotnou svačinu či**

večeři.

Suroviny

květák	400 g
sýr cottage	300 g
vejce	150 g
houška celozrnná	150 g
sýr Madeland fitness	30 g
sůl	2 g
pepř	1 g
oříšek muškátový	1 g

Postup

Květák rozebereme na růžičky a uvaříme v osolené vodě doměkka. Celozrnné pečivo nakrájíme na kostičky a dáme do mísy. Přidáme žloutky, cottage, ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem a promícháme. Vychladlý květák rozkrájíme na menší kousky a přidáme k připravené směsi. V jiné míse si ušleháme sníh z bílků a opatrně vmícháme do směsi. Směs nalijeme do vymazané a vysypané formy (kulaté dortové nebo menších jednoporcových mističek), posypeme strouhaným sýrem a pečeme při 170 stupních (dle

velikosti 15-30 minut). Před podáváním můžeme dozdobit nasekanou pažitkou a nastrohaným sýrem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	494,1	95,6	988,1	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	41,4	8	82,9	-
sacharidy	g	43,9	8,5	87,7	-
z toho cukry	g	10	1,9	20,1	-
tuky	g	18,1	3,5	36,2	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	8,5	1,7	17,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,2	1,4	14,5	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3	0,6	6,1	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

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