magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 10. 6. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Omeleta s tvarohem, jahodami a čekankovým sirupem

URL článku: magazin/recepty/Omeleta-s-tvarohem,-jahodami-a-cekankovym-sirupem__s10007x19730.html

Vaječná omeleta se dá připravit na mnoho způsobů. Známé jsou kombinace se šunkou, sýrem, žampiony nebo zeleninou. Zkoušeli jste ale někdy omeletu na sladko? Pokud ne, tak to určitě stojí za vyzkoušení!

Vejce jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin, kromě toho obsahují i kvalitní tuky a některé vitaminy a minerální látky. Cholesterolu ve vejcích se nemusíte bát, vejce do zdravého jídelníčku rozhodně patří (pochopitelně v rozumném množství). **Tvaroh** jídlo obohatí o další bílkoviny, a především dobře využitelný vápník. K oslazení se hodí **čekankový sirup**, který jako jeden z mála sirupů neobsahuje velké množství cukru a je tvořený především vlákninou.

Omeletu dozdobte jahodami nebo jiným čerstvým (případně i mraženým ovocem), můžete využít cokoli, co je zrovna v sezóně nebo máte v zásobě v mrazáku.

Ingredience 1 porce

Omeleta	
2 vejce	110 g
řepkový olej	4 g
Náplň	
polotučný tvaroh	120 g
jahody	75 g
čekankový sirup	10 g

Postup

1. Vejce důkladně rozšleháme (čím víc vejce vyšleháme, tím bude omeleta nadýchanější).

2. Vlijeme na mírně rozpálenou pánev potřenou olejem, omeletu pečeme na mírném plameni, aby se nespálila a nevysušila.

3. Tvaroh vyšleháme společně s ½ čekankového sirupu a vmícháme na kousky nakrájené jahody (část jahod si necháme).

4. Omeletu potřeme připraveným tvarohem a dozdobíme zbylými jahodami a čekankovým sirupem.

5. Dle chuti můžeme posypat oříšky nebo nastrouhanou čokoládou.

výživové údaje		**na 100g**	**celkem 1 porce**	**kritéria Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	100	359	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	10,4	33	-
sacharidy	g	3,8	12	-
z toho cukry	g	3	9,7	-
tuky	g	5,7	18,2	-
z toho		-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	5,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	2,4	7,6	≥ 1,4/100 g
sůl	g	0,1	0,4	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0,4	1,3	≤ 3 g/100 g

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

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz