Recepty 26. 5. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Těstoviny s pestem a tuňákem

URL článku: magazin/recepty/Testoviny-s-pestem-a-tunakem__s10007x19868.html

Tento pokrm je bohatý na „zdravé tuky“ mono a vícenenasycené mastné kyseliny z tuňáka a olivového oleje. Pro zvýšení obsahu vlákniny zvolte celozrnné těstoviny a klidně přidejte ještě porci zeleninového salátu. Sterilované žampiony můžete nahradit čerstvými, podušenými ve vlastní šťávě.

Ingredience: 4 porce

Těstoviny vařené celozrnné	800 g
Pesto bazalkové	240 g
Žampiony sterilované krájené	200 g

Tuňák ve vlastní štávě	160 g
Sýr parmazán	20 g
Paprika čerstvá	150 g

Postup

1. Uvaříme těstoviny podle návodu, scedíme a ještě horké promícháme s pestem.
2. Přidáme scezené žampiony a zamícháme.
3. Rozdělíme na talíře, přidáme vždy ½ plechovky tuňáka a lžíci parmazánu.
4. Podáváme s nakrájenou červenou paprikou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	662	169	2648	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	29	7,4	116	-
sacharidy	g	86	22	346	-
z toho cukry	g	5,7	1,4	22,7	-
tuky	g	27,5	7	110	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4	1	16	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	14	3,6	56	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,5	0,6	10	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

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