



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 3. 6. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Celozrnné špagety s rajčaty a šunkou

URL článku: magazin/recepty/Celozrnnne-spagety-s-rajcaty-a-sunkou__s10007x19873.html

Mnozí lidé se obávají sterilované zeleniny, ale konkrétně u rajčat je tepelná úprava pozitivem, jelikož se se zvyšuje využitelnost silného antioxidantu lykopenu.



- Celozrnné špagety jsou dobrým zdrojem vlákniny a bílkovin. Recepty je velmi jednoduchý a zvládnou jej i větší děti. Namísto šunky můžete použít libové vepřové maso nebo chcete-li vegetariánskou verzi - sójový granulát.

Ingredience: 4 porce

Rajčata loupaná sterilovaná	400 g
Šunka dušená výběrová	200 g
Cibule	180 g
Olej řepkový	50 ml
Bazalka	10 g
Pepř	1 g
Olivy zelené	100 g
Sýr Eidam 30%	120 g
Těstoviny vařené celozrnné	600 g

Postup

1. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a šunku, přidáme rajčata, sušenou bazalku, pepř a podusíme.
2. Do směsi před podáváním vmícháme nasekané olivy a před podáváním posypeme strouhaným sýrem.
3. Celozrnné špagety uvaříme dle návodu.
4. Servírujeme ihned po uvaření.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
	kcal	580	140		
energetická hodnota (kcal)	kcal	580	140	2 322	400-700 kcal/porci

bílkoviny	g	29,2	7	117	-
sacharidy	g	68,6	16,5	274	-
z toho cukry	g	7,0	1,7	28	-
tuky	g	24,9	6	99,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,1	1,2	20,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,2	2,9	48,8	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3,4	0,8	13,6	≤ 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 © 2023

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