



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 16. 6. 2021 | Ing Petr Havlíček

Polentová kaše s jablečným pyré

URL článku: magazin/recepty/Polentova-kase-s-jablecnym-pyre__s10007x20008.html

Proč jsou snídane důležité? Oprávněně jsou považovány za hlavní jídlo dne. Studie dokonce potvrzují jejich zdravotní význam. Vyzkoušejte vynikající tip na zdravou snídani od Petra Havlíčka jako ochutnávku z našeho e-booku: Zdravé snídane, které zasytí.



- **POLENTA** je kukuřičná krupice a je přirozeně bezlepková. Je bohatým zdrojem sacharidů, bílkovin a vitaminů skupiny B, které podporují správnou funkci metabolismu, nervové a mozkové činnosti. Z minerálních látek obsahuje převážně vápník, draslík, železo a fosfor.

- **JABLKA** obsahují rozpustnou vlákninu pektin, která příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi. Dále cenné minerální látky: draslík, hořčík, fosfor, vápník, železo, síru a mangan. Také celulózu a enzymy podporující trávení. Z vitaminů pak C, provitamin A a vitaminy skupiny B.

[Recepty & tipy Petra Havlíčka - v e-booku - Snídaně, které zasytí](#)

Ingredience: 1 porce

Polenta 3 polévkové lžíce	30 g
Kozí mléko	250 ml
Čekankový sirup	10 g
Jablko 1ks	150 g
Drcené mandle	10 g
Hřebíček	2 g
Skořice	1 g

Postup

1. Jablko nakrájíme na kousky, přidáme trochu vody a společně s hřebíčkem a skořicí krátce povaříme.
2. Z polenty, mléka a čekankového sirupu uvaříme kaši a vlijeme do misky.
3. Na hotovou kaši přidáme povařená jablka.

4. Posypeme kousky mandlí a podáváme.

[Recepty & tipy Petra Havlíčka - v e-booku - Snídaně, které zasytí](#)

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	460	102	460	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	14	3,2	14	-
sacharidy	g	60	13,2	60	-
z toho cukry	g	30	6,4	30	-
tuky	g	17	3,8	17	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,4	1,6	7,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12	2,6	12	≥ 1,2/100 g
sůl	g	0,3	0,1	0,3	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	1,3	0,3	1,3	≤ 3 g/100 g

[Recepty & tipy Petra Havlíčka - v e-booku - Snídaně, které zasytí](#)

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (snídaně - hl. jídlo).

Copyright © 2024

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