



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[Recepty](#) 7. 7. 2021 |  Ing. Hana Pávková Málková

# Coleslaw salát s jogurtovým dresinkem

URL článku:

[magazin/recepty/Coleslaw-salat-s-jogurtovym-dresinkem\\_\\_s10007x20015.html](http://magazin/recepty/Coleslaw-salat-s-jogurtovym-dresinkem__s10007x20015.html)

Tradiční salát coleslaw se připravuje z majonézy. S lehkým zeleninovým salátem nemá téměř nic společného. Aby byl coleslaw zdravým - je nutné ho odlehčit! Vyzkoušejte tuto naši odlehčenou, a přesto vynikající variantu.



Zeleninový základ salátu ponechte stejný jako v tradiční receptuře - zelí, mrkev a cibule (pokud by vám vadila štiplavá chuť cibule, můžete ji vynechat).

Zásadní ale bude úprava dresinku, díky které ušetříte plno tuku a kalorií. Odlehčený dresink si připravte z klasického polotučného jogurtu nebo řeckého jogurtu. Pokud by vám takový dresink připadal až příliš „dietní“, můžete klidně

přidat i lžící majonézy nebo jogurt smíchat se zakysanou smetanou. Na zjemnění chuti stačí jen menší množství. **Nutričně bude takový dresink stále v pořádku.**

## Ingredience: 2 porce

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Bílé hlávkové zelí    | 400 g |
| Mrkev                 | 150 g |
| Cibule                | 20 g  |
| Bílý polotučný jogurt | 300 g |
| Ocet                  | 10 ml |
| Sůl                   | 1 g   |
| Pepř                  | 1 g   |

## Postup

- 1) Zelí nakrouháme, nasolíme a důkladně promačkáme, aby pustilo co nejvíce vody a zkréhlo. Můžeme nechat i odležet v lednici do druhého dne.
- 2) Mrkev očistíme a nastroháme. Cibuli nakrájíme najemno, pro jemnější chuť můžeme použít červenou nebo bílou cibuli. Cibuli a mrkev přidáme k zelí.
- 3) Připravíme si jogurtový dresink – jogurt smícháme s octem, solí a pepřem. Můžeme dle chuti přidat i trochu majonézy. Zeleninu promícháme s dresinkem a podáváme.

| výživové údaje                 |      | na porci na 100g celkem |      |         |                | kritéria Vím, co jím |
|--------------------------------|------|-------------------------|------|---------|----------------|----------------------|
|                                |      |                         |      | 2 porce |                |                      |
| energetická hodnota (kcal)     | kcal | 150                     | 39,8 | 300     | 150 kcal/porci |                      |
| bílkoviny                      | g    | 11                      | 2,6  | 22,5    | -              |                      |
| sacharidy                      | g    | 21                      | 5    | 42      | -              |                      |
| z toho cukry                   | g    | 8,5                     | 2    | 17      | -              |                      |
| tuky                           | g    | 4,8                     | 1,1  | 9,5     | -              |                      |
| z toho                         |      | -                       | -    | -       | -              |                      |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g    | 2,4                     | 0,6  | 4,9     | ≤ 2,6 g/100 g  |                      |
| transmastné kyseliny (TFA)     | g    | 0                       | 0    | 0       | ≤ 0,15 g/100 g |                      |
| vláknina                       | g    | 7,9                     | 1,8  | 15,8    | ≥ 0,8/100 g    |                      |
| sůl                            | g    | 1                       | 0,2  | 2       | ≤ 0,625/100 g  |                      |
| přidaný cukr                   | g    | 0                       | 0    | 0       | ≤ 2,5g/100 g   |                      |

**Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím \(salát\).](#)**