



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



[Recepty](#) 14. 7. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

# Rychlá pizza z celozrnné tortilly

URL článku: [magazin/recepty/Rychla-pizza-z-celozrnné-tortilly\\_\\_s10007x20019.html](https://magazin/recepty/Rychla-pizza-z-celozrnné-tortilly__s10007x20019.html)

Chcete si dopřát zdravější pizzu a nechce se vám trávit čas s přípravou domácího těsta? Vyzkoušejte naši rychlou nutričně vyváženou variantu z celozrnné tortilly.



Díky použití tortilly ušetříte plno času, a pokud zvolíte celozrnnou variantu, obohatíte pizzu o prospěšnou **vlákninu**. Na obložení pizzy můžete použít téměř libovolné ingredience - od různých druhů zeleniny, šunky nebo tuňáka až po klasické sýry. S těmi ale buďte opatrní, právě sýry jsou důvodem, proč je

většinou klasická pizza kalorickou bombou. Využijte raději méně tučné sýry – jako je například **mozzarella light** a pohlídejte si množství.

## Ingredience: 2 porce

Celozrnná tortilla	120 g
Rajčatové pyré	150 g
Šunka nejvyšší jakosti	60 g
Mozzarella light	60 g
Žampiony	30 g
Černé olivy	20 g
Rukola	20 g

## Postup

1. Troubu předehřejeme na 200° C.
2. Tortillu dáme na plech na pečicí papír, potřeme rajčatovým pyré a poklademe pokrájenou šunkou, na plátky nakrájenými žampiony a olivami.
3. Na závěr přidáme natrhanou nebo na plátky nakrájenou mozzarellu a pečeme cca 8-10 minut. Před podáváním posypeme rukolou.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria</b>	<b>Vím, co jím</b>
energetická hodnota (kcal)	kcal	353	153	705	2 porce	350 - 550 kcal/porci

bílkoviny	g	21	9	42	-
sacharidy	g	45	19	89	-
z toho cukry	g	14	6	28	-
tuky	g	9	3,9	18	-
z toho		-	-	-	-
nas. mastné kyseliny (SFA)	g	3,2	1,4	6,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,3	1,9	8,6	≥ 1,4/100 g
sůl	g	2	0,8	4	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

---

Copyright © 2023

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)