



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 15. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Avokádový toast s lososem a křepelčími vejci

URL článku: magazin/recepty/Avokadovy-toast-s-lososem-a-krepelcimi-vejci__s10007x20081.html

Avokádo je stále oblíbenější součástí zdravé výživy. Samo o sobě nemá avokádo výraznou chuť, což je velká výhoda, protože ho lze kombinovat všemi způsoby jak na slano, tak na sladko. Tento recept pro nás připravila milovnice dobrého jídla a food bloggerka Coolinářka.



Od ostatních druhů ovoce se avokádo liší minimálním množstvím cukru. [Je z 15% tvořeno prospěšným tukem](#) s převahou mononenasycených mastných kyselin. Je bohatým zdrojem vitamínů, draslíku, magnesia, hořčíku, takže pomáhá při únavě, stresu a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Díky všem

těmto vlastnostem se zařadilo mezi superpotravinu.

Ingredience: 1 porce

plátek celozrnného toastového chleba	25 g
1/2 avokáda	50 g
uzený losos	20 g
2 křepelčí vejce	20 g
3 plátky salátové okurky	15 g
lžička limetkové šťávy	5 g
1 lžice řeřichy	10 g
špetka pepře	1 g
špetka chilli koření	1 g

Postup

1. Zralé avokádo oloupejte a vyjměte pecku.
2. Dužinu vydlabejte a vidličkou ji rozmělněte spolu s limetovou šťávou.
3. Křepelčí vajíčka uvařte na hniličko, zchladte je a opatrně oloupejte.
4. Na plátek opečeného toustového chleba namažte avokádo, na něj položte plátky lososa, pak uvařená křepelčí vejce a nakonec salátovou okurku, řeřichu, čerstvě namletý pepř a sušené chilli.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Vím, co jím

				1 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	198	135	198		350 kcal/porci
bílkoviny	g	9	6	9	-	
sacharidy	g	16	11	16	-	
z toho cukry	g	1,3	1	1,3	-	
tuky	g	11	7	11	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	1,1	1,6		≤ 2,2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,5	4	5,5		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,0	0,7	1,0		≤ 1,125/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 8 g/100 g

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

Copyright © 2023

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