



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 1. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Chia tvaroh s mangovým pyré a kokosovými lupínky

URL článku: magazin/recepty/Chia-tvaroh-s-mangovym-pyre-a-kokosovymi-lupinky__s10007x20203.html

Chia dezerty jsou oblíbené nejen pro svoji jednoduchou přípravu a skvělou chuť, ale pyšní se i výbornými nutričními hodnotami.



- **Chia semínka** jsou bohatá na rozpustnou vlákninu a kvalitní tuky. **Tvaroh s mlékem** dodají dezertu bílkoviny a dobře využitelný vápník. Do dezertu můžete použít libovolné ovoce, zejména vhodný je banán, který dezert osladí a není potřeba přidávat žádný cukr.

Ingrediencie: 6 porcí

| | |
|------------------|--------|
| odtučněný tvaroh | 250 g |
| polotučné mléko | 150 ml |
| banán | 150 g |
| chia semínka | 15 g |
| mango | 180 g |
| kokosové lupínky | 10 g |

Postup

1. Tvaroh rozmixujeme s banánem a mlékem, přidáme chia semínka a důkladně promícháme.
2. Dáme do skleniček a necháme v lednici přes noc nabobtnat.
3. Oloupané mango rozmixujeme na pyré a rozdělíme do skleniček s tvarohem.
4. Na závěr posypeme kokosovými lupínky.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria hodnocení |
|----------------------------|-------------------------|------|------|-----|--------------------|
| | 6 porcí | | | | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 109 | 86 | 652 | ≤ 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 7,6 | 6 | 46 | - |
| sacharidy | g | 15 | 11,8 | 90 | - |
| z toho cukry | g | 10,5 | 8,3 | 63 | - |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|------|------|------|----------------|
| tuky | g | 2,5 | 2 | 15 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 1,4 | 1,1 | 8 | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,04 g/100 g |
| vláknina | g | 2,2 | 1,7 | 13 | ≥ 1,2 g/100 g |
| sůl | g | 0,07 | 0,06 | 0,43 | ≤ 1 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 20 g/100 g |

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (snack).

[bílkoviny](#) [proteiny](#) [receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [rychlý zdravý recept](#)
[snídaně zdravé jídlo](#) [zdravý moučník](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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