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.

Ingredience: 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 Vím, co jím (snack).

bílkoviny proteiny receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept snídaně zdravé jídlo zdravý moučník zdravý recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz