



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 6. 4. 2022 | Coolinářka - Svatava Vašková

Vejde ala burger

URL článku: magazin/recepty/Vejce-ala-burger__s10007x20241.html

Blíží se Velikonoce a každý nápad, jak zpracovat vejce natvrdo se hodí. Zkuste třeba dětem naservírovat plněné vejce v podobě burgeru.



- Běžné slepičí vajíčko tvoří ze 75 % voda, dále v něm najdeme 12 % plnohodnotných bílkovin, 12 % tuků a vitamíny a minerální látky.
- **Bílek** obsahuje plnohodnotné a dobře stravitelné **bílkoviny, vodu, draslík, sodík, chlor, síru a vitamin vitamin B2.**

- **Žloutek** je hlavním **zdrojem tuků** (a malého množství bílkovin), obsahuje také **lecitin** - fosfolipid, který snižuje vstřebávání cholesterolu.

Ingredience: 3 porce

vejce	6 ks
zralé avokádo	50 g
šunka	50 g
sýr cottage (1 % tuku)	2 lžíce
dijonská hořčice	1/2 lžičky
sladká mletá paprika	špetka
rajčata	2 ks
sezamová semínka	
celozrnná bulka	3 ks

Postup

1. Vejce dejte vařit natvrdo. Pak je nechte zchladnout a olupezte je.
2. Rozpulte je a vyjměte z nich žloutek. Ten smíchejte se sýrem cottage, dijonskou hořčicí a mletou paprikou.
3. Bílky plňte touto směsí, pokladte plátkem lehce orestované šunky, avokádem a rajčaty.
4. Přiklopte druhou polovinou bílku. Vše posypte sezamovými semínky.

5. Podáváme s celozrnnou bulkou.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím
		3 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	412	134	1235	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	25,1	8,2	75	-
sacharidy	g	34,4	11,2	103	-
z toho cukry	g	4,2	1,4	12,7	-
tuky	g	19,6	6,4	59	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,4	1,8	16	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,2	1,7	16	≥ 1,4/100 g
sůl	g	1,54	0,5	4,6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (pokrmu určené k přesnídávce).

[avokádo](#) [bílkoviny](#) [burger z vajec](#) [jak zpracovat vejce](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [šunka](#) [vaječný bílek](#) [vaječný žloutek](#) [vejce](#) [vejce natvrdo](#) [Velikonoce](#)

Copyright © 2024

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