magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 22. 2. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Pomazánka z pečené dýně a cottage

URL článku: magazin/recepty/Pomazanka-z-pecene-dyne-a-cottage__s10007x20509.html

Dýně je chuťově i nutričně vynikající surovina, která nám v zimních měsících pomáhá naplnit doporučený příjem zeleniny. Osvědčenou klasikou je dýňová polévka, z dýně se toho ale dá připravit mnohem více, vyzkoušejte například jednoduchou dýňovou pomazánku, která prošla certifikací Vím, co jím. Tabulku s výživovými údaji najdete na konci.

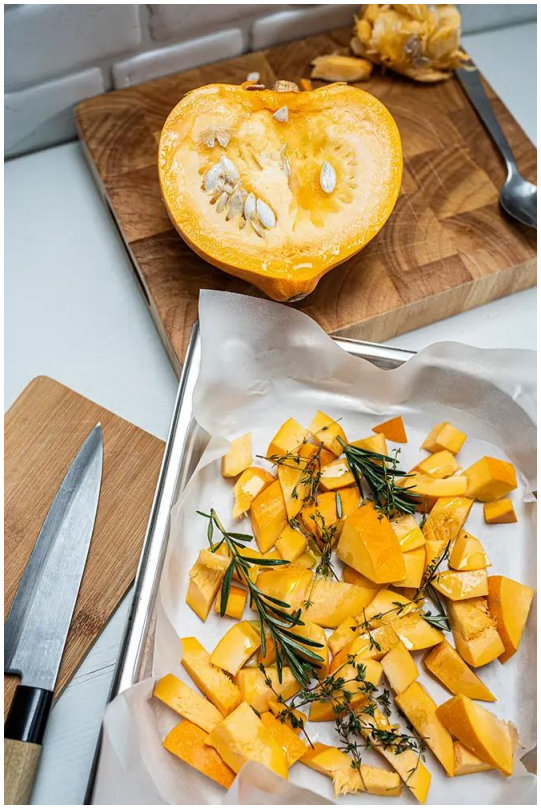
- Dýně je zdrojem řady prospěšných látek, obsahuje některé vitaminy (skupiny B, vitamin C a provitamin A), minerální látky (draslík, hořčík a další) a antioxidanty (betakaroten, lutein).
- Pro doplnění bílkovin je v pomazánce použitý cottage – výjimečný sýr s

nízkým obsahem tuku a soli.
- Pomazánku můžete připravit v pikantní variantě s chilli, nebo v jemnější verzi s rozmarýnem a tymiánem, anebo rovnou zkombinovat oboje, záleží jen na vás!

Ingredience: 4 porce

dýně	300 g
cottage light	200 g
česnek	3 g
olivový olej	8 ml
citronová šťáva	6 ml
sůl	1 g
chilli, rozmarýn, tymián dle chuti	

Postup

1.  Dýni rozkrojíme na čtvrtiny a odstraníme semínka (pokud máme dýni hokkaido, není třeba ji loupat, ostatní druhy oloupeme). Dýni dáme na plech, přidáme dle chuti chilli nebo bylinky (např. tymián nebo rozmarýn), zakápneme olivovým olejem a pečeme při 180 °C doměkka (dle velikosti to bude trvat cca 20-30 minut).
2. Upečenou vychladlou dýni pokrájíme na menší kousky a společně s cottagem rozmixujeme dohladka. Dochutíme citronovou šťávou, solí, dle

chuti i malým množstvím česneku.

3. Podáváme s celozrnným pečivem, můžeme dozdobit pažitkou nebo jarní cibulkou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	55	43	221	≤ 350 kcal/porci
bílkoviny	g	6,5	5,1	25,9	-
sacharidy	g	5,0	3,9	20,1	-
z toho cukry	g	3,6	2,8	14,2	-
tuky	g	1,4	1,1	5,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	0,5	2,7	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,3 g/100 g
vláknina	g	0,2	0,1	0,7	-
sůl	g	0,82	0,64	3,29	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 30 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pomazánky na chléb).

dýně receptura dle kritérií Vím, co jím sýr cottage zdravá svačina zdravé pomazánky zdravý recept

---

Copyright © 2024