



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 3. 7. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Celozrnná tortilla s krůtím masem a tvarůžky

URL článku: magazin/recepty/Celozrnnna-tortilla-s-krutim-masem-a-tvaruzky__s10007x20832.html

Máte za sebou náročný den plný pracovních úkolů a domácích povinností? A navíc jste hladoví a unavení? Takže poslední činností, po které toužíte, je strávit hodinu u sporáku? A co takhle doplnit energii báječným jídlem s přípravou do 15 minut? Stačí pár jednoduchých kroků a máte před sebou plnohodnotné jídlo, které vás dokonale zasytí a dodá vám novou dávku energie a pohody.



Po náročném dni si zasloužíte luxusní večeři bez zdlouhavé a složité přípravy. Naši plněnou tortillu s křehkým krůtím masem, osvěžující zeleninou a lehkým dresinkem z bílého jogurtu zcela jistě oceníte. Doporučujeme vám nechat složité vaření na víkend a užít si raději pohodový večer s tímto luxusním

jídlem.

Tvarůžky hrají v tomto receptu klíčovou roli. A to nejen díky své dokonalé chuti, ale také pro své velmi příznivé nutriční složení. Proč je vhodné zařazovat tento zrající sýr do vyváženého jídelníčku?

- Má nízký obsah tuku, typicky kolem 0,5 g/100 g výrobku.
- Obsahuje vysoké množství bílkovin, obvykle okolo 28 g/100 g výrobku.
- Pyšní se jednoduchým složením, skládá se především z tvarohu, mlékařských kultur a soli.
- Jedná se o bezlepkovou potravinu.
- Jeho využití v kuchyni je velmi všestranné. Lze ho konzumovat samostatně, například s pečivem a zeleninou. A skvěle se hodí také do různých pokrmů.
- Ale pozor na vysoký obsah soli, s konzumovaným množstvím to nepřehánějte a s přidanou solí v pokrmech s tvarůžky šetřete.

Ingredience: 1 porce

celozrnná tortilla 1 ks	60 g
krůtí prsní řízek	100 g
olomoucké tvarůžky	25 g
bílý jogurt light 0,1 % tuku	40 g

ledový salát	50 g
cherry rajčata	60 g
řepkový olej	15 ml
sůl	0,8 g
pepř	2 g

Postup



1. V misce zamícháme bílý jogurt, sůl, špetku pepře a máme připravený dresink.
2. Omyjeme krůtí maso a nakrájíme ho na krátké a tenké proužky. Přidáme sůl, zbylý pepř a dobře promícháme.
3. Na nahřáté pánvi s nepřilnavým povrchem orestujeme na oleji maso ze všech stran doměkka. Dokonale propečené krůtí kousky prozatím odložíme stranou.

4. Nyní na rozehřátou pánev vložíme tortillu a necháme ji prohřát z každé strany necelou minutu.
5. Hotovou tortillu potřeme připraveným dresinkem z bílého jogurtu, dále přidáme krůtí maso, nakrájený tvarůžek a ledový salát. Poté zamotáme do tvaru rolády a spodní část srolujeme dovnitř, aby nám obsah nevytékal.
6. Naplněnou tortillu lze ještě prohřát v elektrickém grilu.
7. Doplníme zeleninovou oblohou z cherry rajčat a můžeme servírovat.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem			kritéria VíM, co jím	
			1 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	473	134	473	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	39,6	11,3	39,3	-
sacharidy	g	37,4	10,6	37,4	-
z toho cukry	g	6,8	1,9	6,8	-
tuky	g	18	5,1	18	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,6	0,8	2,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,3	1,2	4,3	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,78	0,79	2,78	≤ 0,875 g/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 (hl. jídlo).

[celozrnné potraviny](#) [jogurt](#) [krůtí maso](#) [recept s masem](#) [receptura dle kritérií](#)
[VíM, co jím](#) [rychlý zdravý recept](#) [tortilla](#) [tvarůžky](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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