



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 9. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Školní svačina: Zeleninové hranolky s pomazánkou

URL článku: [magazin/recepty/Skolni-svacina:-Zeleninove-hranolky-s-pomazankou__s10007x20875.html](https://magazin.recepty/Skolni-svacina:-Zeleninove-hranolky-s-pomazankou__s10007x20875.html)

Rychlé, chutné a výživné – to jsou zeleninové hranolky s domácí pomazánkou, které se stanou oblíbenou svačinkou vašich dětí. Tento recept je ideální na školní přestávky. Nejenže potěší chuťové buňky vašeho malého školáka, ale současně mu poskytne důležité živiny pro každodenní energii.



Pokud hledáte zdravou a chutnou svačinu, která je zároveň jednoduchá na přípravu, zeleninové hranolky s pomazánkou jsou skvělou volbou. Pomazánka z polotučného tvarohu, mrkve a jablka je jemná a sladká, zatímco čerstvé zeleninové hranolky dodají křupavý kontrast.

- Tento recept je nejen bohatý na vitamíny a vlákninu, ale také poskytuje bílkoviny a energii potřebnou pro aktivní den vašich malých školáků.

Jednoduše zdravé a chutné jídlo, které připravíte během chvíle – ideální pro rušná rodinná rána.

Ingredience (1 porce)

Na pomazánku:

měkký polotučný tvaroh ve vaničce (3,8 g tuku)	100 g
1 malá mrkev	50 g
1 malé jablko	70 g
1 malá lžička medu	5 g

K podávání:

1 plátek slunečnicového chleba	40 g
½ menší okurky	60 g
½ červené papriky	50 g

Postup



1. V malé míse smícháme tvaroh, najemno nastrouhanou mrkev a jablko. Přidáme med a dochutíme solí. Dobře promícháme a odložíme stranou.
2. Okurku a červenou papriku nakrájíme na hranolky.
3. Na dno uzavíratelné dózy dáme pomazánku a do ní zapícháme zeleninové hranolky. Chleba přibalíme zvlášť.

Nutriční hodnoty

- energetická hodnota: 280 kcal
- bílkoviny: 14 g
- sacharidy: 42 g
- tuky: 5 g
- vláknina: 7 g

Doba přípravy

- 10 minut

Finanční náklady

- ca 28 Kč (dle cen k 8/2024)

Recept je součástí našeho projektu [Školní svačiny](#).

Příprava a foto: Lucie Nováková

[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#)

[stravování dětí](#) [svačina do školy](#) [tvaroh](#) [vhodné pro děti](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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