



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 10. 11. 2012 | mvl

Mrkvová pomazánka s vejcem

URL článku: magazin/recepty/Mrkvova-pomazanka-s-vejcem__s10007x7415.html

Mrkev s křenem vytvářejí úžasnou kombinaci. Lehce štiplavou křenovou chuť usměrní vajíčko a vy si tak pochutnáte i poránu!



INGREDIENCE

100 g mrkve (190 kJ)
10 g cibule (20 kJ)
7 g strouhaného křenu (30 kJ)
40 g bílého jogurtu do 3 % tuku (110 kJ)
citronová šťáva (20 kJ)
1/2 vejce (170 kJ)
100 g / 60 g celozrnného rohlíku (1120 kJ / 670 kJ)

Mrkev nastroháme, pokapeme citronovou šťávou, smícháme s jemně krájenou cibulí a strouhaným křenem. Zeleninu smícháme s jogurtem, hotovou pomazánku namažeme na rohlík a ozdobíme plátky vařeného vejce.

1 PORCE

Energie 1660 kJ / 1210 kJ
Bílkoviny 11 g
Tuky 5 g
Sacharidy 49 g
Cholesterol 102 mg
Vláknina 4 g



Recepty připravila spol. [STOB](#).

Copyright © 2024

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