



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

Palačinka s tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Palacinka-s-tvarohem__s10007x7418.html

Palačinky sice ráno zaberou víc času než namazání rohlíku, ale o to příjemnější stard bude mít. Stojí za to si o 10 minut přivstat!



INGREDIENCE

20 g hladké mouky (300 kJ)
100 ml nízkotučného mléka (150 kJ)

1 PORCE

Energie 840 kJ
Bílkoviny 12 g

1/4 vejce (80 kJ)
5 g oleje (190 kJ)
30 g měkkého tvarohu (120 kJ)

Tuky 7 g
Sacharidy 22 g
Cholesterol 52 mg
Vláknina 0 g

Do mléka zašleháme vejce a mouku. Pánev potřeme olejem, upečeme palačinku, potřeme tvarohem, kdo má rád, může si tvaroh dosladit nekalorickým sladidlem.



Recepty připravila spol. [STOB](#).

Copyright © 2024

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