



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

Toast s křenovým tvarohem, lososem a ledovým salátem

URL článku: magazin/recepty/Toast-s-krenovym-tvarohem,-lososem-a-ledovym-salatem__s10007x7419.html

Chcete-li posnídat opravdu královsky, dejte si lososa. Spolu s ledovým salátem tvoří lehký pokrm vhodný pro start letních dnů.



INGREDIENCE

40 g / 30 g uzeného lososa (460 kJ / 400 kJ)

20 g netučného měkkého tvarohu (80 kJ)

3 g strouhaného křenu (10 kJ)

40 g ledového salátu (20 kJ)

90 g / 60 g toastového chleba (1070 kJ / 710 kJ)

sůl

Do tvarohu zamícháme strouhaný křen, mírně osolíme, namažeme na toasty a obložíme lososem a salátem.

1 PORCE

Energie 1640 kJ / 1220 kJ

Bílkoviny 17 g

Tuky 8 g

Sacharidy 37 g

Cholesterol 19 mg

Vláknina 0 g



Recepty připravila spol. [STOB](#).

Copyright © 2024

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