



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

# Tvarohová mozaika se zeleninou

URL článku: [magazin/recepty/Tvarohova-mozaika-se-zeleninou\\_\\_s10007x7421.html](http://magazin/recepty/Tvarohova-mozaika-se-zeleninou__s10007x7421.html)

Mozaiky hýří barvami stejně jako pečivo namazané různobarevnými pomazánkami. Na zdravou snídani či svačinu tak nalákáte i děti.



## INGREDIENCE

70 g netučného měkkého tvarohu (280 kJ)  
10 g naťové cibulky (20 kJ)  
40 g ředkviček (30 kJ)  
50 g žluté papriky (60 kJ)  
10 g rostlinného tuku light (150 kJ)  
100 g / 60 g celozrnného pečiva (1120 kJ / 670 kJ)

Omytou a očištěnou zeleninu nakrájíme na kousky, každý druh smícháme se třetinou tvarohu, mírně osolíme, podáváme s celozrnným pečivem potřeným rostlinným tukem.

Recepty připravila spol. [STOB](#).

## 1 PORCE

Energie 1660 kJ / 1210 kJ  
Bílkoviny 18 g  
Tuk 5 g  
Sacharidy 42 g  
Cholesterol 9 mg  
Vláknina 1g  
Sůl



---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)