



Tvarohová pomazánka se zeleninou a bazalkou

URL článku:

magazin/recepty/Tvarohova-pomazanka-se-zeleninou-a-bazalkou__s10007x8412.html



INGREDIENCE

- 200 g polotučného tvarohu
- 40 g margarínu Flora pro.activ
- 80 g cherry rajčat
- 50 g salátové okurky
- ½ lžičky soli = 3 g
- ½ lžičky mletého kmínu
- 5 větších lístků bazalky

1 PORCE

	92 kcal	87,4 kcal
Energie	92 kcal	87,4 kcal
Bílkoviny	6,3 g	5,9 g
Sacharidy	4,1 g	3,2 g
z toho cukry	3,2 g	3 g
Tuky	5,7 g	5,4 g
z toho SAFA	1,3 g	1,3 g
z toho TFA	0,1 g	0,1 g
Vláknina	0,4 g	0,4 g
Sodík	306 mg	290,7 mg



Prošlehejte tvaroh s margarínem Flora, solí a mletým kmínem. Přidejte nadrobno nakrájená cherry rajčata, okurku na kostičky a nadrobno nasekanou bazalku. Pokud by se k 1 porci pomazánky přidalo 70-80 g vhodného pečiva, byla by tím naplněna i vláknina a mohlo by být certifikováno jako celé jídlo (snídaně), např. jako snídaně či lze uvažovat i o sendviči.



pomazánky je celkem 375 g / **4 porce**

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