



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 10. 3. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Zapečené avokádo s vejcem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Zapecene-avokado-s-vejcem__s10007x9639.html

Co takhle dát si k snídani zapečené avokádo s vejcem? K tomu dokřupava opečenou šunku a žitný chléb? Ideální kombinace všech důležitých živin hned po ránu.



Správná snídaneň by měla obsahovat všechny živiny, sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Avokádo zajistí zdroj zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin, vejce kvalitní bílkovinu a žitný chléb komplexní sacharidy a vlákninu. Avokádo stačí jen odpeckovat, mírně vydlabat, rozklepnout na místo pecky vejce a dát zapéct do trouby. Můžete dle chuti posypat čerstvými bylinkami, sýrem či šunkou.

RECEPT: ZAPEČENÉ AVOKÁDO S VEJCEM



Suroviny na 3 porce:



Avokádo 1 ks (200 g)

Vejce 2 ks (100 g)

Pepř 1 g

Šunka dušená výběrová VCJ 100 g 

Chléb celozrnný žitný tmavý 180 g

Rajčata 100 g

Petrželová nať 5 g 

POSTUP:

Troubu předehřejeme na 200 ° C. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku a zespoda avokádo seřízneme, aby stálo vodorovně. V místě pecky mírně vydlabeme dužinu a rozklepneme celé vejce. Avokádo dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 15-20 min. Mezitím si na sucho opečeme šunku, pokrájíme čerstvá rajčata a na závěr avokádo opepříme a posypeme čerstvou petrželí. Podáváme s žitným chlebem.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>343 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>14 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>34 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>2 g</i>
<i>tuky</i>	<i>15 g</i>
<i>SFA</i>	<i>3 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>9 g</i>
<i>sodík</i>	<i>1 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Doučková - nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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