magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 18. 8. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Okurkové gazpacho s avokádem

URL článku: magazin/recepty/Okurkove-gazpacho-s-avokadem__s10007x9891.html

Studené polévky v létě příjemně osvěží, doplní potřebné vitamíny, vlákninu a tekutiny. Vyzkoušejte tuhle sytější verzi studené okurkové polévky s avokádem, jogurtem a mátou.

Výživná studená polévka

Studené zeleninové polévky jsou ideální na svačinu nebo před hlavním pokrmem, nikoli jako hlavní jídlo. Jsou sice plné vitamínů a vlákniny, ale postrádají důležité základní živiny, které během dne potřebujeme doplnit.

Chcete-li se studenou zeleninovou polévku nejen osvěžit, ale i zasytit, tak přidejte do polévky zdroje bílkovin, např. jogurt, kefír, tofu nebo sýr. Do této okurkové polévky jsem přidala bílý jogurt a také zralé avokádo pro doplnění zdraví prospěšných tuků. K polévce přikusujte celozrnné pečivo, které je zdrojem komplexních sacharidů a máte krásně vyvážený letní oběd či večeři. Hodnotí odborná garantka, autorka článku a receptu Mgr. Zuzana Douchová

Fotografie: Tomáš Martínez

SUROVINY

Okurka	400g
Česnek	10g
Avokádo	200g
Cibule jarní	50g
Máta čerstvá	5g
Bazalka	5g
Jogurt bílý	300g
Limetková šťáva	20g
Sůl	2g
Pepř	2g

POSTUP

Avokádo rozřízneme na půl, odpeckujeme a vydlabeme lžící vnitřek. Avokádo dáme společně s pokrájenou okurkou, česnekem, cibulkou a bylinkami do

mixéru a důkladně vše rozmixujeme do hladka. Na závěr zahustíme bílým jogurtem, zakápneme limetkovou šťávou a dochutíme solí a pepřem. Dáme do lednice vychladnout.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal]	kcal		65	647,5	max 100
bílkoviny	g		2,4	23,7	
sacharidy	g		4,9	48,7	
z toho cukry	g		2,2	22,4	
tuky	g		3,9	39,1	
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g		0,9	9,2	max 1,1 g / 100g
transmastné kyseliny (TFA)	g		0	0	max 0,1 g / 100g
vláknina	g		1,9	19,3	
sodík	mg		0,081	0,807	max 350 mg / kcal
přidaný cukr	g		0	0	max 2,5 g / 100g

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz