magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 10. 11. 2012 | mvl

Pomazánka z uzené makrely se sýrem

URL článku: magazin/recepty/Pomazanka-z-uzene-makrely-se-syrem__s10007x9910.html

Uzená makrela má výraznou chuť, a proto markelovou pomazánku ocení zejména ti, které neuspokojí jogurty, tvarohy a podobné snídaňové potraviny.



INGREDIENCE

40 g uzené makrely (430 kJ)
20 g měkkého sýru 30 t. v s. (140 kJ)
5 g cibule (10 kJ)
3 g hořčice (10 kJ)
100 g / 60 g kmínového chleba (1020 kJ / 610 kJ)

1 PORCE

Energie 1610 kJ / 1200 kJ
Bílkoviny 20 g
Tuk 9 g
Sacharidy 31 g
Cholesterol 29 mg
Vláknina 3g

Makrelu nakrájíme na kousky, promícháme se sýrem, cibulí a ochutíme hořčicí. Jíme s kmínovým chlebem.



Recepty připravila spol. STOB.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz