magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 5. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Avokádová tofu pomazánka pro zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Avokadova-tofu-pomazanka-pro-zdravi__s10010x8408.html

Avokádo je ovoce plné výživných a zdraví prospěšných látek. Skvěle se hodí do salátů, které doplní o zdravé tuky a spoustu důležitých vitamínů. Díky máslové konzistenci se avokádo také používá do různých pomazánek, dipů i do sladkých dezertů. Dnešní recept je na avokádovou tofu pomazánku s česnekem, plnou zdravých tuků, bílkovin a vitamínů.

Avokádo a jeho pozitivní účinky na zdraví

Avokádo obsahuje především **zdravé rostlinné tuky** (omega 3 a 6 mastné kyseliny), které **pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a riziko kardiovaskulárních onemocnění.** Dále obsahuje bílkoviny, vlákninu, vitamíny E, C, B, K a řadu minerálů (zejména vápník, jód, magnézium, fosfor a draslík). Díky vysokému obsahu karotenoidů je avokádo úžasným **pomocníkem pro zlepšení imunitního systému**, regeneraci buněk a pro zdravé oči a pokožku.

Jak avokádo připravit

Zralé avokádo by mělo být na omak jen lehce měkké. Vyhněte se těm, co mají již vroubky a po zmáčknutí se vytvoří výrazné důlky. Můžete si také koupit i nezralé tvrdé avokádo a nechat ho dozrát doma při pokojové teplotě. **Nejvíce**

výživná část avokáda je ta těsně pod slupkou, proto avokádo neloupeme, ale raději vydlabeme. Avokádo si rozkrojíme podélně na dvě půlky, otočíte půlky proti sobě a přirozeně oddělíme. Pecku odstraníme a dužinu vydlabeme co nejvíce ke slupce. Nezapomeňte avokádo před úpravou pokapat citrónovou šťávou pro zachování barvy a chuti.

Pro dnešní avokádovou pomazánka jsem použila **tofu pro zachování rostlinných zdrojů tuků a bílkovin**. Ale můžete klidně tofu nahradit jinou bílkovinou – například polotučným tvarohem, sýrem cottage nebo lučinou.

RECEPT: AVOKÁDOVÁ TOFU POMAZÁNKA

SUROVINY na 2 porce:

tofu natural 100 g

avokádo 1 zralý kus

česnek 1 stroužek

olej rostlinný dle chuti (sezamový, lněný, olivový, řepkový) 1 lžička

sůl, pepř špetka

šťáva z citrónu (limetky)

dle chuti čerstvé bylinky (koriandr, petržel, apod)

POSTUP:

Nejdříve si vydlabeme avokádo a zakápneme ho šťávou z citrónu. Pak společně se všemi ostatními ingrediencemi rozmixujeme do hladka. Necháme chvíli odležet v lednici. Mažeme na celozrnné pečivo nebo pomazánku použijeme jako dip. Podáváme s čerstvou zeleninou.

Energetická hodnota 1 porce : 715 kJ

8 g sacharidů

9 g bílkovin

11 g tuků

4 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
www.zuzanadouchova.cz
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.czfcdb.cz

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz