magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 13. 3. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Čočkový salát do skleničky

URL článku: magazin/recepty/Cockovy-salat-do-sklenicky__s20145x20759.html

Přinášíme vám novou inspiraci ve formě tohoto časově nenáročného fit receptu. Po tomto salátku se budete cítit svěže, lehce a přitom budete příjemně nasyceni. Je tedy ideální volbou zdravé svačinky, kterou lze vzít s sebou do zaměstnání, školy nebo na výlet.

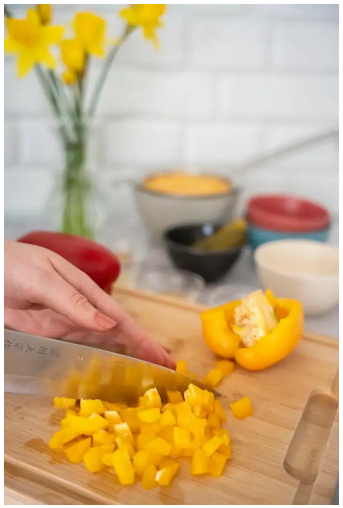
- **Červená čočka** je velmi cenným zdrojem rostlinných bílkovin, ale také vlákniny, minerálních látek a vitamínů. Další výhodou je vynikající chuť, atraktivní vzhled a rychlá příprava. Tento druh luštěniny je tedy rovněž vhodné začlenit do našeho jídelníčku.

Luštěniny je možné v salátu různě obměňovat. Vyzkoušet můžete jiné druhy čočky – klasickou hnědou, černou čočku beluga, nebo různé druhy fazolí – bílé, červené. Vsadíme se, že díky své variabilitě se tento salát stane vaším oblíbeným. Navíc jde o skvělou příležitost, jak hravým způsobem zakombinovat luštěniny do svého jídelníčku.

Ingredience: 1 porce

červená čočka	80 g
bílý jogurt řeckého typu 0 % tuku	50 g
červená paprika	60 g
žlutá paprika	60 g
sterilované okurky	60 g
citronová šťáva	12 ml
med	5 g
kurkuma	2 g
sůl	1 g
pepř	1 g
krajíc celozrnného žitného chleba	50 g

Postup



1. Červenou čočku uvaříme podle návodu. Poté propláchneme proudem studené vody a necháme vychladnout.
2. Všechnu zeleninu (papriky a okurky) nakrájíme na drobné kostičky.
3. Do mísy vložíme červenou čočku, nakrájenou zeleninu, bílý jogurt, med, citronovou šťávu, kurkumu, sůl a pepř. Všechny tyto ingredience důkladně promícháme.
4. Hotový salát podáváme s krajícem celozrnného žitného chleba.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	478	92	478	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	30,3	5,8	30,3	-
sacharidy	g	85	16,4	85	-
z toho cukry	g	15,3	2,9	15,3	-
tuky	g	2,1	0,4	2,1	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,3	0,1	0,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,1	1,6	8,1	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,04	0,39	2,04	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

čočka jarní jídelníček jarní salát luštěniny recept bez masa recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept tabulka výživových hodnot vegetariánský recept zdravé jídlo zelenina

---

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