



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 3. 4. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Hravý salát s domácím ořechovo-rukolovým pestem

URL článku: magazin/recepty/Hravý-salat-s-domacim-orechovo-rukolovym-pestem__s20145x20778.html

Oživte svůj jarní jídelníček hravým salátem, v němž se skloubí chuť a svěžest zdravých ingrediencí, jako jsou ledový salát, mango, jablko, fazole, rukola či lískové ořechy. Každá z nich přináší do salátu své jedinečné benefity a dohromady tvoří dokonalou chuťovou harmonii.



Hravý salát s domácím ořechovo-rukolovým pestem je skvělou volbou pro ty, kdo si chtějí dopřát osvěžující a zdravé jídlo plné chutí.



- **Fazole**, jedna z hlavních ingrediencí tohoto salátu, jsou bohatým zdrojem vlákniny a bílkovin, což přispívá k pocitu sytosti a podporuje trávení.
- **Ledový salát** pak dodává salátu křupavost a hydrataci, jelikož je zásobárnou vody a vitamínu C.
- **Mango a jablko** přidávají sladkost a svěžest. Jsou zdrojem vitamínu A, C a antioxidantů, které posilují imunitní systém a podporují zdraví kůže.

- Pesto z rukoly a lískových ořechů, které jsme připravili s pomocí vysokorychlostního [mixéru s modulem odšťavňovače Philips Flip&Juice](#), je nejen lahodné, ale i bohaté na živiny. **Rukola** je zdrojem vitamínu K, který má příznivý vliv na zdraví kostí, a antioxidantů, které chrání tělo před poškozením způsobeným volnými radikály. **Lískové ořechy** pak dodávají pestu nejen bohatou ořechovou chuť, ale i zdravé tuky, vitamíny E a B, vápník a hořčík, které podporují zdraví srdce a mozku.

Kombinace těchto ingrediencí vytváří salát, který nejen lahodí chuťovým buňkám, ale poskytuje tělu i důležité živiny. A s mixérem [Philips Flip&Juice](#) díky jeho funkci „2v1“ kromě pesta **snadno připravíte i další zdravé dobroty - zeleninové a ovocné šťávy s dužninou i bez, lahodná jemná smoothie, polévky, omáčky a dokonce i domácí ořechová másla**. Stačí si vybrat, jestli chcete mixovat, nebo odšťavňovat. Užijte si hravost v kuchyni a dopřejte svému tělu to nejlepší.

Ingredience: 1 porce

ledový salát	130 g
½ manga	120 g
1 jablko	120 g
3 lžíce uvařených (nebo konzervovaných) fazolí	50 g

1 lžička citronové šťávy	5 ml
1 lžička medu	15 g
lískové ořechy	10 g
hrst rukoly	30 g
1 lžíce olivového oleje	10 ml

Postup

1. Ledový salát nakrájíme na drobné proužky a vložíme do mísy.
2. Ovoce zbavíme slupek, nakrájíme na kostičky a přidáme k salátu.
3. Do mísy přidáme fazole, citronovou šťávu, med a vše společně promícháme.
4. Do mixéru vložíme ořechy, rukolu a olivový olej. Mixujeme do jemné konzistence.
5. Ořechovo-rukolové pesto přidáme k připravenému salátu a ihned servírujeme.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem kritéria Víím, co jím				
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	373	76	373	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	5	1	5	-
sacharidy	g	57,3	11,7	57,3	-
z toho cukry	g	47	9,6	47	-
tuky	g	17	3,5	17	-

z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA) g		2	0,4	2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA) g		0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina g		7,9	1,6	7,9	≥ 1,4 g/100 g
sůl g		0,06	0,01	0,06	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr g		12,3	2,5	12,3	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (lehké jídlo).

Tento recept vznikl ve spolupráci s Philips.



[fazole jablka jarní salát ořechy pesto Philips receptura dle kritérií Vím, co jím](#)

[rukola](#) [vegetariánský recept](#) [zdravý recept](#) [zeleninový salát](#)

Copyright © 2024

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