



Vepřové po španělsku. Těstoviny

Postup

Vepřové maso očistíme a nakrájíme na kostky nebo nudličky. V hrnci orestujeme šunku, přidáme nakrájené maso, opatrně osolíme, opepříme a restujeme. Vše

zaprášíme moukou a přidáme smetanu s vodou. Zamícháme a přidáme mraženou mrkev. Vaříme zakryté asi 25 minut, než maso změkne.

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2954 kJ	24,2g	43,0g	54,2g	490 mg	48 mg	270 mg	186 mg

Ingredience (1 porce)

- 100g vepřové maso
- 10g olej stolní
- 10g hladká mouka
- 10g šunka
- 10g mrkev mražená
- 20 ml smetana
- 180g vařené těstoviny
- pepř, sůl, sladká paprika

Tipy na vhodnou snídani

Chléb s Florou a šunkou

(120g chléb, 20g rostlinný tuk Flora, 50g šunka dušená)

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2470 kJ	22,2g	29,3g	62,3g	290 mg	34 mg	243 mg	1373 mg

Dalamánek s bylinkovým máslem a sýrem cottage

(2 ks dalamánek, 20g máslo, petrželka, pažitka, 60g cottage)

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2073 kJ	16,3g	20,6g	65g	287 mg	96 mg	214 mg	743 mg