

2.077 Nátierka zelerová s jablkami

100 porcií



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	0,90	0,72	1,20	0,96	1,40	1,12	1,50	1,20
jablká	0,50	0,32	0,65	0,43	0,80	0,52	1,00	0,65
syr smotanový termizovaný creme fraiche	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
jogurt biely (s obsahom tuku 1, 5%)	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
horčica plnotučná	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
citróny	0,20	0,08	0,20	0,08	0,30	0,12	0,40	0,16
Hmotnosť porcie v g	20,0		26,0		32,0		40,0	

Výrobný postup

Zeler a jablká umyjeme, očistíme, na jemno postrúhame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Smotanový syr (creme fraiche) vymiešame s jogurtom, dochutíme horčicou, pridáme do nastrúhaného zeleru a jablák. Dobre vyšľaháme. Môžeme zdobiť plátkom jablka.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitámín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
A	111	27	1,50	1,60	1,30	0,40	56,40	0,10	1,30
B	143	34	1,91	2,00	1,80	0,50	71,80	0,10	1,60
C	171	41	2,29	2,40	2,10	0,60	86,10	0,20	2,00
D	201	48	2,67	2,80	2,50	0,70	99,90	0,20	2,40