

## 19. POMAZÁNKA Z UZENÉHO TOFU

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
uzené tofu		200
† tavený sýr polotučný		300
† jogurt bílý		200
olej		30
† hořčice		15
sůl		
cibule	60	50
zelená nať (dobromysl - oregáno)	10	10

Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky 80 g

### Technologický postup:

Tavený sýr, jemně strouhané uzené tofu, olej, jogurt a hořčici vyšleháme do hladka. Přidáme sekanou cibuli, podle chuti přisolíme a okořeníme sekanou zelenou natí, popřípadě dobromyslí a promícháme.

Podáváme ihned nebo vychladíme pro pozdější výdej s celozrnným pečivem.

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY CELKOVÉ	LIPIDY CELKOVÉ (TUKY)	SACHARIDY CELKOVÉ	VÁPŇÍK Ca	ŽELEZO Fe	VITAMIN A (RE)	VITAMIN B1	VITAMIN B2	VITAMIN C	CHOLESTEROL
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
<b>530,69</b>	<b>7,22</b>	<b>9,78</b>	<b>2,67</b>	<b>231,32</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>2,78</b>	<b>0,00</b>