Dietní (dieta č. 4) šunková pomazánka s čerstvým sýrem Cottage light

https://varimesmarcelou.cz/dieta-c-4/dietni-dieta-c-4-sunkova-pomazanka-s-cerstvym-syrem-cottage-light.html

Šunková pomazánka v dietní variantě splňuje přísné parametry diety č. 4 s omezením tuku. A tak v době, kdy nesmíte jíst žádné tuky ani koření, jsem si šunkovou pomazánku připravovala docela často. Dietní šunková pomazánka je v době přísné diety výborná. K snídani i k večeři.

Na přípravu dietní šunkové pomazánky (6 porcí) budeme potřebovat

- 250 g šunky s podílem masa 93-95 % (prodávají v LIDLu)
- 200 g čerstvého sýra Cottage light
- 1 rovná kávová lžička rajského protlaku
- Sůl
- Plocholistá petržel
- Food procesor (sekáček) nebo mixer

Postup přípravy dietní šunkové pomazánky

Do nádoby food procesoru nebo mixeru dáme pokrájenou šunku na menší, asi centimetrové čtverečky. Přidáme čerstvý light Cottage sýr a lžičku rajského protlaku.

Vše rozmixujeme do hladka.

Ochutnáme a trochu dosolíme.

Ještě jednou, krátce, pustíme mixer nebo sekáček a máme hotovo.

Šunková pomazánka splňuje přísné parametry diety č. 4.

Šunkovou pomazánku mám k snídani nejraději s čerstvým rohlíkem.

Při dietě č. 4 používejte výhradně bílé pečivo (rohlík nebo housky).

Dietní šunkovou pomazánku můžete dozdobit nasekanou petrželkou.

K obědu si k dietní pomazánce připravuji dietní bramborovou kaši. Samozřejmě bez másla a s mlékem do 1,5 % tuku.

Jako přílohu podávám nastrouhanou uvařenou červenou řepu bez dochucování.