

2.051 - Nátierka tvarohová s jablkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Jablká	kg	0,5	0,32	0,65	0,42	0,8	0,52	1	0,65		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2	0,6	0,24		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnost' spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s prelisovaným tvarohom. Jablká ošúpeme, postrúhame, udusíme do mäkka a necháme vychladnúť. Do pripraveného masla pridáme udusené jablká, dochutíme citrónovou šťavou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vláč.
A:	64	269	1,86	0,00	5,8	1,0	8,0		0,10					1,0	0,10
B:	90	377	2,42	0,00	8,3	1,3	10,6		0,10					1,3	0,20
C:	109	455	2,98	0,00	10,0	1,6	13,0		0,20					1,6	0,20
D:	136	569	3,72	0,00	12,5	2,0	16,3		0,20					2,0	0,30