

Těstoviny se špenátem a lískovými ořechy

200x gramy [g]	špenát (Česko)
3x stroužek (větší, 10 g)	česnek (chybí ENVI) *
250x gramy [g]	těstoviny pšeničné (Česko)
2x špetka (3 g)	sůl (chybí ENVI)
2x špetka (0,5 g)	pepř, černý - koření (chybí ENVI) *
50x gramy [g]	ořechy lískové (samosběr Česko - chybí ENVI)
1x kus (velká, 200 g)	cibule (Česko)

1. Uvaření těstovin

Uvaříme těstoviny v osolené vodě.

2. Příprava špenátu a dochucení pokrmu

Nakrájíme cibuli na kousky a osmažíme na oleji. Přidáme česnek a krátce zesklovatíme. Stáhneme plamen a přidáme špenát (nebo mangold), sůl a pepř a vše promícháme. Servírujeme těstoviny se špenátovou směsí a posypané lískovými ořechy.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **1** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	0.313 g CO ₂ eq.	1 / 5
Okyselování prostředí	0.0062 g SO ₂ eq.	1 / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0001 g P eq.	1 / 5
Zábor půdy	0.2427 m ² eq.	1 / 5
Úbytek vody	0.005 litrů	1 / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2890.59 kJ	34 %
Tuky	17.2803 g	25 %
Nasycené mastné kyseliny	1.45 g	7 %
Cukry	6.12 g	7 %
Sůl	3 g	50 %