

## Pečený pórek se šunkou

připravila Mgr. Štěpánka Kutišová, výživová poradkyně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci

### Ingredience:

pórek  
2 plátky šunky  
plátek sýra do 20 % tuku  
sůl

### Postup:

Pórek dobře omyjte a rozkrojte na dva až tři kusy. Ty vařte 30 minut ve slané vodě. Vymačkejte všechnu přebytečnou tekutinu nebo osušte utěrkou. Každou část zabalte do plátku šunky. Na pórek položte plátek sýra, případně i lžičku olivového oleje a v troubě gratinujte.

Výživové hodnoty na 1 porci: 188 Kcal

Bílkoviny: 44 %

Sacharidy: 46 %

Tuky: 10 %