

# Párky se šunkou a sýrem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**143** kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **1 g** bílkovin

**Autor:**

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/parky-se-sunkou-a-syrem>

## Příprava

Párky podélně rozkrojíme, sýr nakrájíme na proužky a ty dáme na podélně rozkrojené párky. Každý takto upravený párek zabalíme do plátku šunky dáme do malého vymazaného pekáčku a zapékáme v předehřáté troubě při 180°C 5-10minut. Oloupeme a utřeme česnek, vymačkáme citrón a šťávu smícháme s česnekem. Před podáváním pokapeme citrónovou šťávou smíchanou s utřeným česnekem.

## Ingredience

- 4 dietní párky
- 4 plátky šunky
- 2 stroužky česneku
- 1 citrón
- 100 g tvrdého sýru
- máslo na vymazání

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod