

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

BROKOLI folat

prispeva k sintezi aminokislin



**SINTEZA
AMINOKISLIN**

mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTIOKSIDANT

krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne
ravni glukoze v krvi



**URAVNAVANJE
GLUKOZE**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

TESTENINE Z OMAKO IZ BROKOLIJA

SESTAVINE



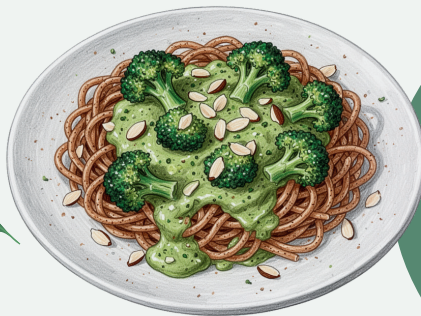
- 400 g polnozrnatih testenin
- 1 večji brokoli
- 2 stroka česna
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica ovsenih kosmičev
- 2 žlici grškega jogurta, skyra, quarka ali kremnega sira
- 2 žlici mandljevih lističev ali 1 žlica pinjol
- sol in poper



PRIPRAVA

1. Brokoli razrežemo na manjše cvetove, dodamo ovsene kosmiče, malo vode in skuhamo do mehkega.
2. Kuhanemu brokoliju dodamo na oljčnem olju prepražen česen in spasisamo v gladko omako. Vmešamo še 2 žlici jogurta. Po potrebi dodamo malo vode, da dobimo lepo kremasto teksturo. Solimo in popramo po okusu.
3. Skuhamo testenine.
4. V suhi ponvi na hitro prepražimo mandljeve lističe.
5. Testenine zmešamo z omako in potresemo z mandljevimi lističi.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Pri brokoliju lahko uporabimo tudi steblo. Potrebno ga je olupiti in narezati na tanke rezine.