

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

CVETAČA

vitamin K

prispeva k ohranjanju zdravih kosti



KOSTI

vitamin C

ima vlogo pri nastajanju kolagena za
normalno delovanje žil, kosti,
hrustanca, kože, zob



KOLAGEN

kalij

ima vlogo pri vzdrževanju normalnega
krvnega tlaka



KRVNI TLAK



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

SOLATA S CVETAČO

SESTAVINE

- 200 g sveže cvetače
- 1 velik korenček
- 1 jabolko
- 2 žlici sesekljanih orehov
- 120 g kuhane čičerike
- 1 manjša rdeča čebula
- preliv: oljčno olje, gorčica, balzamični kis, med, sol, poper



PRIPRAVA

1. Cvetačo drobno nasekljamo ali naribamo.
2. Korenje narežemo na tanke trakove, jabolko na palčke, rdečo čebulo in orehe pa sesekljamo.
3. V manjši skodelici zmešamo zelenjavo in kuhano čičeriko.
4. Sestavine preliva dobro premešamo, da se povežejo.
5. Prelijemo čez solato in nežno premešamo.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Cvetačo lahko uživamo tudi surovo.
V ta namen jo naribamo, sesekljamo ali zmeljemo.