



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

FIGE

prehranska vlaknina

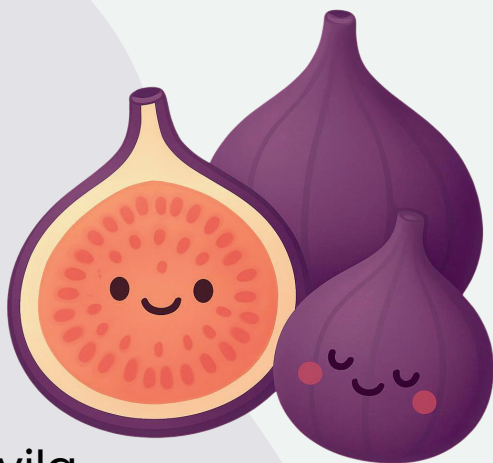
Fige so vir prehranskih vlaknin.



2 g / 100 g živila

ALI VEŠ?

Suhe fige imajo štirikrat višjo energijsko vrednost kot sveže fige.



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SVEŽE FIGE Z RUKOLO IN OREHI

SESTAVINE

- 6 zrelih, svežih fig
- 3 pesti rukole ali špinache
- 50 g fete (ali drugega mehkega sira)
- 2 žlici orehov
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 čajna žlička balzamičnega kisa
- ščepec soli in popra

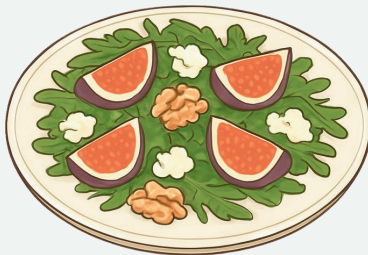


PRIPRAVA

1. Fige prerežemo na polovice ali četrtine.
2. Na krožnik ali v skledo damo rukolo ali špinacho.
3. Dodamo narezane fige, nadrobљeno feto in narezane orehe.
4. Pokapamo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.
5. Dodamo sol in poper.
6. Premešamo in postrežemo.



VEČ NA



NASVET:

Zrela in okusna figa je mehka na otip, iz nje izteka sladek sok prijetnega vonja.