

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

FIŽOL

folat

prispeva k sintezi aminokislin



SINTEZA AMINOKISLIN

prispeva k zmanjševanju
utrujenosti in izčrpanosti



UTRUJENOST IN IZCRPANOST

kalij

ima vlogo pri delovanju mišic



MIŠICE



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

FIŽOL S PEČENO PAPRIKO

SESTAVINE

- 1 rdeča paprika
- 10 žlic kuhanega belega fižola
- 2 pesti špinache
- 1–2 stroka česna
- 1 žlica oljčnega olja
- sol, poper
- malo limone

PRIPRAVA

1. Papriko narežemo in jo na oljčnem olju v ponvi popečemo (5–7 min).
2. Dodamo česen, na hitro prepražimo ter dodamo še fižol, za sočnost lahko tudi 2–3 žlice vode ter sol in poper.
3. Kuhamo 2–3 min, nato pa vmešamo še špinacho in pokuhamo 1–2 min.
4. Po želji na koncu pokapamo z malo limone.
5. Postrežemo kot toplo prilogo k piščancu ali ribi.

VIDEO RECEPT



NASVET:

V izogib napenjanju, suh fižol pred kuhanjem čez noč namočimo v vodi, nato ga speremo in skuhamo v sveži vodi.