



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

GROZDJE

prehranska vlaknina

Grozdje je vir prehranskih vlaknin.



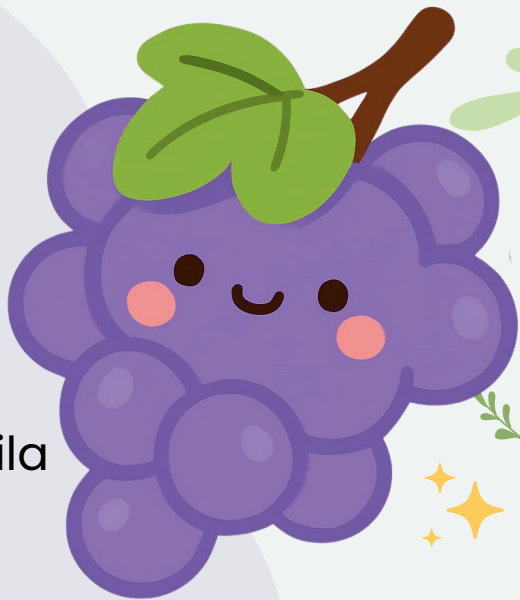
1,5 g / 100 g živila

folat

prispeva k delovanju imunskega sistema



IMUNSKI SISTEM



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SOLATA Z GROZDJEM IN SIROM

SESTAVINE

- 2 skodelici svežega grozdja
- pest mlade špinache
- 50–80 g sira (feta, kozji sir ali manj masten sir po izbiri)
- pest orehov
- skodelica kuhane kvinoje
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 čajna žlička medu
- sol, paper



PRIPRAVA

1. Grozdje prerežemo na polovice.
2. Orehe na hitro popražimo na suhi ponvi (1–2 minuti).
3. V skledi zmešamo špinacho, grozdje in kuhano kvinojo.
4. Dodamo nadrobljen sir in orehe.
5. Zmešamo sestavine za preliv in prelijemo po solati.
6. Rahlo premešamo.

VEČ NA



NASVET:

Grozdje hranimo v odprti posodi ali perforirani vrečki v hladilniku.