JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO
SADJE



HRUŠKE

prehranska vlaknina

Hruške so bogat vir prehranskih vlaknin.

3,3 g / 100 g živila

krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi

URAVNAVANJE GLUKOZE

Poskrbi za pestro in uravnoteženo prehrano ter zdrav način življenja.

JEJ HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO
SADJE

RECEPT

SOLATA S HRUŠKO IN OREHI

SESTAVINE

- solata berivka
- orehi
- hruška
- med
- gorčica
- oljčno olje
- beli balzamični kis

PRIPRAVA

1. Solato operemo.
2. Hruške narežemo na rezine, orehe pa sesekljamo. Dodamo k solati.
3. Za preliv zmešamo žličko medu, pol žličke gorčice, oljčno olje ter beli balzamični kis.

VEČ NA



NASVET:
Zrelost hrušk prevermo pri peclju.

ARIS Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
INŠTITUT ZA NUTRICIONISTIKO

Projekt Priložnosti za povečanje uživanja lokalnega sadja in zelenjave med prebivalci Slovenije (L7-50154) sta sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije ter Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano iz državnega proračuna.