

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

PAPRIKA vitamin A

ima vlogo pri presnovi železa



**PRESNOVA
ŽELEZA**

vitamin B6

prispeva k delovanju živčnega sistema



ŽIVČNI SISTEM

vitamin C

ima vlogo pri delovanju imunskega sistema



IMUNSKI SISTEM



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

NAMAZ IZ PEČENE PAPRIKE

SESTAVINE

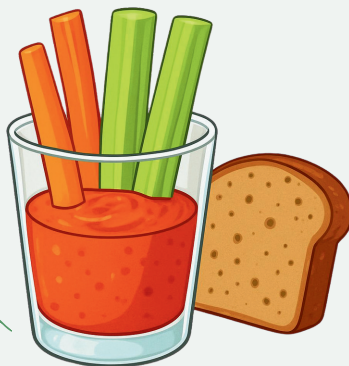
- 2 veliki rdeči papriki
- 1 strok česna
- 150 g praženih mandljev
- žlica oljčnega olja
- 2 žlički limoninega soka
- 70 g feta sira
- sol in poper



PRIPRAVA

1. Papriko in česen spečemo v pečici ter ju olupimo.
2. Mandlje popražimo do zlate barve in jih v mešalniku zmeljemo v pasto.
3. Dodamo vse ostale sestavine, zmeljemo ter začinimo.
4. Postrežemo s polnozrnatim kruhom ali svežo zelenjavo (kot pomako).

VIDEO RECEPT



NASVET:

Pri rezanju paprike po ploskvah in ne čez sredino, dobimo papričino meso brez semen.