



JEJ
ZDRAVO,

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

POR vitamin B6

prispeva k delovanju živčnega sistema



ŽIVČNI SISTEM

folat

prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti



**UTRUJENOST IN
IZCRPANOST**

molibden

ima vlogo pri presnovi aminokislin, ki vsebujejo žveplo



**PRESNOVA
AMINOKISLIN**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

POROVA JUHA

SESTAVINE

- 1 por
- 1 krompir
- 1 čebula
- 750 ml jušne osnove ali vode
- 50 ml sladke smetane
- sol, poper
- oljčno olje



PRIPRAVA

1. V posodi segrejemo oljčno olje.
2. Dodamo na manjše rezine narezano čebulo, por in krompir.
3. Pražimo približno 5 minut, nato zalijemo z vodo ali jušno osnovo in pokrito kuhamo približno 15–20 minut (toliko da se krompir zmehča).
4. Ko je juha kuhana, jo s paličnim mešalnikom spsiramo. Na koncu dodamo še sol in poper ter po želji sladko smetano.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Ker se med plastmi pora pogosto skriva zemlja, ga vedno režemo po dolžini in šele nato operemo.