

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

SOLATA

folat

prispeva k nastajanju krvi



KRI

prispeva k sintezi aminokislin



**SINTEZA
AMINOKISLIN**

krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne
ravni glukoze v krvi



**URAVNAVANJE
GLUKOZE**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

RECEPT

PISANA SOLATA

SESTAVINE

- 1 srednje velika solata
- 1 avokado
- 5–6 redkvic
- 10–12 češnjevih paradižnikov
- 1 skodelica kuhane čičerike
- 1/2 skodelice kuhane kvinoje
- 1 kuhano jajce
- pest sončničnih semen
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- sol in poper
- drobnjak

PRIPRAVA

1. Kvinojo skuhamo po navodilih na embalaži in pustimo, da se ohladi.
2. Jajce skuhamo.
3. Solato operemo in natrgamo.
4. Redkvice narežemo na tanke kolobarje, avokado na kocke, paradižnik na polovčke.
5. V večji skledi premešamo vse sestavine.
6. Prelijemo s prelivom, pripravljenim iz oljčnega olja, limoninega soka, soli in popra.
7. Potresemo s sončničnimi semeni in drobnjakom.

VIDEO RECEPT



NASVET:

Rahlo ovele liste solate namakamo v zelo mrzli vodi 10-20 minut. Solata bo postala čvrsta in hrustljava.