



## VESELÁ PAPRIKA

1 porcia / 650 kJ

• Paprika	½ ks
• Vajíčko	1 ks
• Syr (30% gouda, eidam)	10 g
• Soľ, pažitka	

Do polovice farebnej papriky rozbijeme jedno vajce, osolíme, posypeme nastrúhaným syrom a dáme zapieť do rúry. Nakoniec ozdobíme nasekanou pažitkou. Jednoduché, rýchle, efektné a najmä chutné.

**kompliment®**  
Inštitút redukcie  
a prevencie nadváhy

Váš partner pre  
štíhlosť a zdravý  
životný štýl

[www.kompliment.sk](http://www.kompliment.sk)

© 2020

## OMELETA PLNENÁ ŠPENÁTOM A HUBAMI

1 porcia / 825 kJ

• Vajíčko	1 ks
• Špenát	100 g
• Šampiňóny	50 g
• Maslo	2 čl
• Soľ, čierne korenie, cesnak	

Vajce rozšľaháme s trochou vody a soli. Roztopíme maslo na panvici a urobíme omeletu. Omeletu preložíme na tanier a na panvici znovu roztopíme trochu masla, pridáme hriby a špenát, ochutíme soľou, korením a cesnakom. Podusíme 5 minút. Hotovou zmesou naplníme omeletu, preložíme alebo zrolujeme. A svieži a rýchly obed je na svete.

## FRESH POLIEVKA

1 porcia / 395 kJ

• Mrkva	60 g
• Petržlen	50 g
• Zeler	50 g
• Cesnak	¼ struku
• Kúsok zázvoru	
• Štava z limety	
• Petržlenová vňať	
• 1 čl ľanových semiačok	
• Soľ	
• Korenie farebné mleté	

Koreňovú zeleninu nakrájame na väčšie kusy, cesnak a zázvor nastrúhajte. Zalejeme vodou, osolíme, okoreníme a varíme asi 15 minút. Uvarenú zeleninu rozmixujeme. Pridáme štavu z limety, petržlenovú vňať a ľanové semená. Môžeme podávať.