



## JARNÁ NÁTIERKA

150 g / 263 kJ / 1 porcia

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| • Redkovka             | 100 g |
| • Čerstvý syr (Lučina) | 30 g  |
| • Jarná cibuľka        | 20 g  |
| • Čerstvý kôpor        |       |
| • Soľ                  |       |

Nahrubo nastrúhanú redkovku zmiešajte s čerstvým syrom. Pridajte najemno nakrájanú cibuľku, nasekaný kôpor a osolte.

**kompliment®**  
Inštitút redukcie a prevencie  
nadváhy

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

Váš partner pre  
štíhlosť a zdravý  
životný štýl

© 2017



## ZELENÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

700 g / 2 porcie  
295 kJ/1 porcia

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| • Čínska kapusta     | 250 g      |
| • Cuketa             | 150 g      |
| • Špenát             | 50 g       |
| Cibuľa               | 30 g       |
| Cesnak               | 1 struk    |
| Olej                 | 6 g (1 PL) |
| Voda                 | 300 ml     |
| Soľ, čierne korenie, |            |
| Citrónová šťava      |            |

Nakrájanú cibuľu speňte na rozohriatom oleji. Pridajte nakrájanú kapustu, cuketu, cesnak, vodu, soľ, korenie a varte asi 10 minút. Pridajte špenát a krátko povarte. Ponorným mixérom polievku rozmixujte a dochuťte šťavou z citróna.rascou a pečieme v rúre asi 30 minút pri teplote 180°C. Upečenú cviklu posypeme kúskami syra a pečieme ďalších 7 až 10 minút. Posypeme petržlenovou vňaťou a podávame.



## OVOCNÝ MUFFIN

320 g / 4 ks  
310 kJ/1 ks

- |                  |       |
|------------------|-------|
| • Banán          | 1 ks  |
| • Vajce          | 1 ks  |
| • Hladká múka    | 15 g  |
| • Jogurt biely   | 15 g  |
| • Drobné ovocie  | 100 g |
| • Minerálna voda | 2 PL  |

Banán rozdrvte vidličkou, pridajte vajce, jogurt, múku, minerálku a dobre premiešajte. Pridajte drobné ovocie. Formičky na muffiny naplňte cestom a pečte 20 minút pri teplote 190°C.

