



JARNÁ NÁTIERKA

1 porcia 75 g 185 kJ

- Tvaroh jemný 50 g
- Mrkva 30 g
- Redkovka červená 30 g
- Kaleráb 30 g
- Cibuľka jarná 10 g
- Soľ, korenie čierne mleté

Zeleninu nastrúhajte na jemno, cibuľku nakrájajte, pridajte tvaroh, soľ, korenie a spolu premiešajte.

kompliment®
Inštitút redukcie
a prevencie nadváhy

Váš partner pre
štíhlosť a zdravý
životný štýl

www.kompliment.sk

© 2019

POLIEVKA Z JARNEJ ZELENINY

1 porcia 330 g 150 kJ

- Mrkva 30 g
- Petržlen 30 g
- Kaleráb 30 g
- Cuketa 30 g
- Hrášok 30 g
- Cibuľka jarná 10 g
- Petržlenová vňať
- Soľ, korenie čierne, polievkové korenie

Zeleninu nakrájajte na menšie kocky, cibuľku pozdĺžne, pridajte 500 ml vody, vňať, soľ, korenie a varte asi 15 minút.

ŠALÁT S POŠÍROVANÝM VAJCOM

1 porcia 230 g 670 kJ

- Šalát little gem 100 g
- Redkovka červená 50 g
- Jarná cibuľka 10 g
- Vajce 1 ks
- Olej ½ čl
- Balzamikový ocot biely 1 čl
- Soľ, korenie farebné mleté
- Ocot kvasný 2 pl

Šalát natrhajte, uložte na tanier, pridajte pozdĺžne nakrájanú cibuľku, na kolieska nakrájanú redkovku, pokvapkajte olejom a balzamikom. Vajce rozbite a vložte do šálky. Vodu priveďte do varu, pridajte ocot, lyžicou urobte vo vode vír a opatrne vlejte vajce. Lyžicou obalte žltok bielkom a varte dve a pol minúty. Vajce vyberte dierovanou lyžicou, položte na šalát, osolte a okoreňte.