JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO
SADJE



JABOLKA

prehranska vlaknina

Jabolko je bogat vir prehranskih vlaknin.

2 g / 100 g živila

ALI VEŠ?

Jabolka so eden izmed bolj pomembnih virov polifenolov v prehrani.

Poskrbi za pestro in uravnoteženo prehrano ter zdrav način življenja.

JEJ HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

PEČENA POLNJENA JABOLKA

SESTAVINE

- 2 jabolki
- med
- rozine
- orehi

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 180°C.
2. Jabolka operemo in pri peclju izdolbemo z malo žličko.
3. V skledici zmešamo med, sesekljane orehe in rozine ter zmešamo v nadev in z njim napolnimo jabolka.
4. Jabolka položimo na peki papir in pekač ter pečemo 30 minut.
5. Po želji jih ponudimo skupaj z jogurtom.

VEČ NA



NASVET:

Jabolka shranjujmo ločeno od drugega sadja, saj oddajajo plin etilen, ki pospešuje zorenje.

ARIS Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
INŠTITUT ZA NUTRICIONISTIKO

Projekt Priložnosti za povečanje uživanja lokalnega sadja in zelenjave med prebivalci Slovenije (L7-50154) sta sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije ter Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano iz državnega proračuna.