



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

JAGODE prehranska vlaknina

Jagode so bogat vir prehranskih
vlaknin.



1,8 g / 100 g živila

mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTOKSIDANT



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SOLATA Z JAGODAMI IN PIŠČANCEM

SESTAVINE

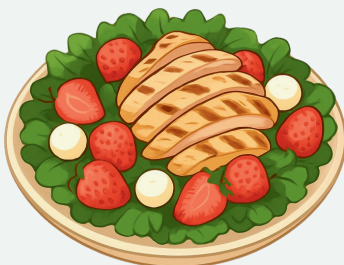
- pečen piščančji file
- mešana zelena solata (rukola, špinata, zelena solata)
- 6–8 jagod
- 80 g mini mocarele
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica balzamičnega kisa
- ščepec soli in popra



PRIPRAVA

1. Pečen piščančji file narežemo na rezine.
2. Solato operemo in dobro osušimo.
3. Jagode narežemo na četrtine.
4. V večji skledi zmešamo solato, jagode, narezane piščančje rezine in mocarele.
5. Prelijemo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.
6. Rahlo posolimo in popopravimo ter nežno premešamo.
7. Postrežemo takoj.

VEČ NA



NASVET:

Jagode shranjujemo na hladnem.
Operemo jih tik pred uporabo.