

SALÁT ZE SLADKÝCH BRAMBOR

Batáty jsou výborným zdrojem vitamínu A a vlákniny, které podporují zdraví očí, kůže i trávení. Kozí sýr přináší kvalitní bílkoviny a vápník, které posilují kosti a svaly, a zároveň je lehece stravitelný. Olivový olej je bohatý na zdravé mononenasyčené tuky a antioxidanty, které chrání srdce a podporují celkové zdraví. Společně tvoří chutnou a vyváženou kombinaci plnou živin. Dobrou chuť.

SAB HEALTHY



PORCE: 2

COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

1 velká batáta

2 papriky

dýňový olej

měkký kozí sýr s medem (k
dostání v albertu)

1 jarní cibulka

pažitka

sůl bylinková

POSTUP

Batátu nakrájíme na větší kusy, pokapeme olejem a osolíme, dáme péct.

Na pánvi orestujeme papriky nakrájené na nudličky s jarní cibulkou.

Upečené batáty oloupeme, nakrájíme na menší kostky a smícháme se zeleninovou směsí.

Nakonec přimícháme kozí sýr a pažitku.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NAPORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY	SŮL
395	12G	29,5G	11,5G	24,5G	0,8G