Špenátové lievance

21. 10. 2021

Recept vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

Špenát obsahuje viac ako 90% vody a jeho energetická hodnota je teda veľmi nízka. Jeho 100 g poskytuje dve tretiny dennej dávky vitamínu A a kyseliny listovej. Nezabúdajte aj túto zeleninu zaradiť do svojho stravovacieho režimu.

Čo potrebujete (1 porcia):

- *Prodietix omeletu*
- *225 g špenátového pretlaku*
- *soľ*
- *čierne korenie*
- *1 lyžička sušeného cesnaku*
- *1 lyžica panenského olivového oleja*

Ako na to:

1. V menšom kastróliku si pripravíme špenátový pretlak, ktorý necháme povariť, následne osolíme, okoreníme a pridáme sušený cesnak podľa chuti.

2. Prodietix omeletu pripravíme podľa návodu na zadnej strane výrobku.

3. Omeletu zmiešame s mierne vychladnutým špenátom a z vytvorenej zmesi vytvoríme na vyhriatej, olejom vymastenej panvici lievančeky.

4. Podávame s čerstvou zeleninou alebo so šalátom z čínskej kapusty