

POSILNENIE IMUNITY: Fusilli s pestom z medvedieho cesnaku



10. 4. 2024

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Cesnak medvedí je doslova zázrak. Nielen, že obsahuje veľa Vitamínu C, ale je tiež pôsobí protizápalovo, antibakteriálne a má silné protiplesňové účinky. Radí sa k účinným antioxidantom. Čistí telo a pečeň, ničí parazity, zlepšuje činnosť dýchacieho ústrojenstva a pomáha aj pri reume. Slniečnicové semienka majú upokojujúce a antistresové účinky. Špenát obsahuje vitamíny A, B, C, E, K a minerály.

Všetky tieto prospešné látky môžete telu dopriať pomocou jedného receptu. Vyskúšajte fusilli s pestom zo špenátu, medvedieho cesnaku a slnečnicových semienok.

Čo potrebujete:

- 30g čerstvého medvedieho cesnaku
- 15g čerstvých bazalkových lístkov
- 20g baby špenátu
- 2 lyžice panenského olivového oleja
- 20 g struhaného parmezánu
- 1 lyžica slnečnicových orieškov (od tretej fázy)
- štipka soli
- 1 balenie [Prodiex fusilli](#)

Ako na to:

- 1.** Najprv si pripravíme fusilli.
- 2.** Obsah vrečka vysypeme do 1 litra vriacej osolenej vody.
- 3.** Varíme 20 minút, potom cestoviny zlejeme.
- 4.** Všetky ostatné ingrediencie rozmixujeme tyčovým mixérom, olej však prilievame postupne.
- 5.** Na jednu porciu by mali stačiť dve až tri lyžice pesta.