

Fusilli s mangoldom a listovým špenátom



21. 10. 2021

Recept vhodný pre [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Mangold priaznivo pôsobí proti kôrnateniu ciev a obsahuje veľké množstvo kyseliny šťaveľovej. Jeho úprava je podobná viac používanému špenátu. Spestrite si svoj diétny program už od 1. fázy...

Čo potrebujete (1 porcia):

- 1 balenie [Prodietix fusill](#)
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 lyžice sušeného cesnaku
- 2 lyžice sušenej cibule
- 150 g mangoldu
- 150 g listového špenátu
- soľ
- čierne korenie
- od 3. fázy 100 g 20% t.v.s. tvrdého syra

Ako na to:

1. Prodielix fusilli uvaríme podľa návodu na zadnej etikete. Umyjeme mangold a listy španátu a necháme v sitku odkvapkať.

2. Na rozpálenú panvicu s 2 lyžicami olivového oleja dáme mangold aj špenát, ochutíme cesnakom, cibuľou a na miernom ohni restujeme približne 5 minút.

3. Cestoviny scedíme a vmiešame orestovanou zeleninu. Podľa chuti osolíme a okoreníme.

Náš TIP: V 3. fáze diéty je možné ešte posypať nastrúhaným syrom.