

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