

ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA

Špenát je nejvýznamnější listovou zeleninou, má mimořádnou výživnou hodnotu. Obsahuje vitamíny A, C, hořčík, železo.

Vyzkoušejte jednoduchou špenátovou pomazánku, která dětem i zaměstnancům moc chutnala.

85 g - špenát listový

30 g - bryndza

85 g - pomazánkové máslo

3 g - česnek

sůl

Špenát necháme rozmrazit, vymačkáme přebytečnou vodu a překrájíme nadrobno. Bryndzu utřeme s pomazánkovým máslem a smícháme se špenátem. Dochutíme česnekem a solí.