

# Špenátové lívanečky



21. 10. 2021

**Recept vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)**

Špenát obsahuje více než 90 % vody a jeho energetická hodnota je tedy velice nízká. Jeho 100 g poskytuje dvě třetiny denní dávky vitamínu A a kyseliny listové. Nezapomínejte i tuto zeleninu zařadit do svého stravovacího režimu.

**Co potřebujete (1 porci):**

- [Prodietix omeletu](#)
- 225 g špenátového protlaku
- sůl
- pepř
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžíce panenského olivového oleje

## Jak na to:

- 1.** V menším kastrůlku si připravíme špenátový protlak, který necháme povařit, následně osolíme, opeříme a přidáme sušený česnek podle chuti.
- 2.** Prodietix omeletu připravíme podle návodu na zadní straně výrobku.
- 3.** Omeletu smícháme s mírně vychladlým špenátem a z vytvořené směsi tvoříme na vyhřáté, olejem vymazané pánvi lívanečky.
- 4.** Podáváme s čerstvou zeleninou nebo se salátem z čínského zelí.