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, opepříme 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.