



Jablko

Martina Radičová



Sladké, voňavé, šťavnaté ... Jablko je jedno z najzdravších druhov ovocia. Aj napriek tomu jeho konzumácia klesá a mnohí uprednostňujú exotické ovocie. Vieme o ňom naozaj všetko? Každý šťavnatý kúsok jablka zásobuje telo energiou, spoľahlivo uhasí smäd vďaka obsahu ovocných kyselín a dobre zasýti. Veľmi veľa výživných látok sa nachádza už v šupke, preto by sa pri konzumácii jablko nemalo šúpať. Aké látky obsahuje jablko?



Aké látky obsahuje jablko?

1. vodu (až 84%)
2. vlákninu, vďaka ktorej má blahodarný účinok na náš metabolizmus
3. veľa pektínu, ktorý na seba viaže škodliviny z tela a odvádzajú ich von
4. nenasýtené tuky
5. vitamín C
6. minerály: draslík, vápnik, horčík
7. rad antioxidantov, ktoré znižujú riziko ochorenia na rakovinu
8. vysoký obsah fruktózy



Jedálny lístok Raňajky

Jabíčkovo mrkvové raňajky s orieškami



Desiata



Nové sýtiace desiate Hami sú špeciálne vyvinuté pre potreby najmenších detí (od 6 mesiacov do 3 rokov). Deti si určite obľúbia lahodnú chuť mlieka alebo obilnín a ovocia. Hami mliečne desiate obsahujú približne 10x menej tukov a o tretinu menej cukru ako mliečne desiate bez vekového určenia.

Obed



Kurča pečené s jablkami

Postup receptu:

1.

Kura umyjeme, osušíme, osolíme a okoreníme. Vložíme ho do hrnca s roztopeným maslom a jemne osmažíme. Preložíme na pekáč a dovnútra kurat'a vložíme jablko. Ďalšie jablká pokrájame a položíme okolo neho.

2.

Kura podlejeme vývarom, vínom a pečieme v rúre na 180 °C asi 80 minút. Polievame ho vlastnou šťavou a raz otočíme.

Olovrant

Žemľovka s jablkami a tvarohom

SUROVINY:

- 6 ks suchší rožok
- 5 ks jablko
- 250 g hrudkovitý tvaroh
- 3 ks vajce
- 1 ks vanilkový cukor
- 1 ks škoricový cukor
- 1 PL med
- 1 PL šťava z citróna
- 2 dl mlieko
- 2 PL práškový cukor



Postup receptu:

- Do misy si nalejeme mlieko, pridáme vanilkový cukor, 2 žĺtka a rozmiešame metličkou. Rožky nakrájame na štvrtiny a namáčame v mlieku. Do vymastenej formy ukladáme vedľa seba namočené rožky.
- Tvaroh si zmiešame s 1 žĺtkom, 1 lyžicou medu a šťavou z citróna. Dáme ho na vrstvu z rožkov. Jablka očistíme a nastrúhame. Pridáme k nim škoricový cukor a navrstvíme ich na tvaroh. Potom dáme zas vrstvu namočených rožkov.
- Žemľovku dáme do vyhriatej rúry asi na 15-20 minút. Pred koncom pečenia si vyšľaháme sneh z bielkov a z 2 PL práškového cukru a natrieme ho na vrch žemľovky. Pokračujeme v pečení asi 5 minút. Hotovú žemľovku môžeme posypať práškovým cukrom.

Večera

Šalát z jablák, červenej repy a chrenu



K červenej repe pridáme jablká ... premiešame.

