

ŠPARGĽA - POTRAVINA TOHTO MESIACA



- práve je jej sezóna, konzumujte bielu či zelenú
- obsahuje veľa vitamínov, kyseliny listovej, železa, draslíka, vlákniny (srdce, trávenie, mozog, vlasy...)
- odvodňuje
- má málo kalórií, je ľahko stráviteľná
- konzumuje sa samostatne, ako príloha, grilovaná, v šalátoch, polievkach

Pripravili sme pre Vás ŠPARGĽOVÚ POLIEVKU.

O AKÝ RECEPT SA S NAMI PODELÍTE VY????

Píšte na našu emailovú adresu: sj.zskozuchasnv@gmail.com
alebo nám recept prineste osobne.

Tešíme sa 😊)))))))))))))