

## Zdravo a chutne

**Je** možné pochutnať si na skutočne zdravých jedlách? Existujú zdravé sladkosti? Ktorým potravinám sa vyhýbať či ktorým naopak dávať prednosť, ak vám záleží na štíhlej línii? Ako za pár okamihov pripravíte lákavé lahôdky pre celú rodinu, to všetko sa už čoskoro dozviete počas tretieho ročníka kampane Zdravo a chutne, ktorá sa uskutoční v spolupráci so spoločnosťou Billa. Opäť sme pre vás pripravili desiatky chutných receptov, súťaže a ochutnávky, a opäť vám pripomenieme, že zdravý človek sa žiadnym potravinám nemusí vyhýbať, naopak, že cukor i tuk sú v rozumnej miere a forme pre organizmus potrebné. Dôležité je uvedomiť si, že rozhodujúcim faktorom pri kvalite mnohých potravín

je ich čerstvosť a čo najviac surovín v pôvodnom stave, najlepšie bez farbív, konzervačných látok a „éčok“. A tak sa tím Zdravo a chutne vydal na nákup do najbližšej predajne Billa a pripravil pre vás dve lahôdky. Obe sa farbami i vôňou vynikajúco hodia k pestrosti jesenných dní, a čo je najdôležitejšie, okrem kulinárskeho zážitku budú prvým krokom k tomu, aby ste sa stravovali naozaj zdravo a chutne.

Viac receptov, rád, ako uchovávať a pripravovať potraviny tak, aby si zachovali čo najviac živín a vitamínov, nájdete na [www.zdravoachutne.sk](http://www.zdravoachutne.sk).

*Denisa Priadková  
koordinátorka kampane*

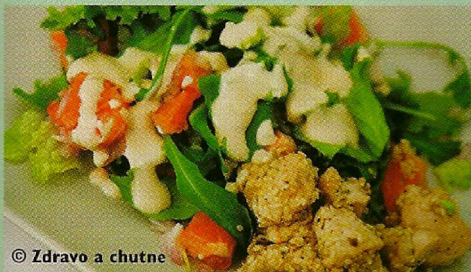
## Zdravo a Chutne

### Rukola s kuracím mäsom a grapefruitom

1 porcia=1150 kJ

pre 4 osoby: 200 g rukoly, 100 g šalotky, 1 grapefruit alebo pomaranč, 2 PL balzamikového octu, 2 PL olivového oleja, soľ, korenie, 200 g nízkotučného jogurtu, 1 PL citrónovej šťavy, 2 PL medu, 400 g kuracích prs, 2 PL oleja, 1 KL grilovacieho korenia, 2 KL sezamových semiačok, soľ.

Kuracie prsia nakrájame, osolíme, posypeme grilovacím korením a prudko opražíme na oleji. Posypeme sezamovými semiačkami. Do rukoly pridáme nadrobno nakrájanú šalotku. Pripravíme zálievku z jogurtu, do ktorého vmiešame citrónovú šťavu, med, štipku soli, balzamikový ocot, a rukolu ňou polejeme. Ozdobíme kúskami grapefruitu a kuracími prsiami.



© Zdravo a chutne

### Tvarohová zmrzlina s ovocím

1 porcia=760 kJ

pre 1 osobu: 100 g odtučneného tvarohu, 100 g nízkotučného jogurtu, 50 g ovocia, napríklad jahôd, čerešní, broskýň či hrušiek, 1 plochá PL trstinového cukru.

Tvaroh vyšľaháme s jogurtom, troškou vody a 1 PL trstinového cukru. Dáme zamraziť asi na hodinu. Ovocie rozmixujeme, ak je tvrdšie, napríklad hrušky, trochu povaríme na pyré. Zmrznutú tvarohovú zmes zľahka premiešame s ovocným pyré a znova dáme zamraziť. Mimoriadnu pochúťku môžete ako dezert ponúknuť i návšteve. Náš tip: podávajte ju v teplej palacinke s mäťou.



© Zdravo a chutne