**Recepti:**

**Kuhana jaja sa zdravim štapićima**

Sastojci: jaja, mrkva, paprika

Upute: Skuhati jaja i oguliti ih. Očistiti papriku i oguliti mrkvu. Narezati mrkvu i papriku na štapiće. Poslužiti zajedno s narezanim kuhanim jajetom i integralnim kruhom.

**Kajgana s povrćem**

Sastojci: ulje, jaja, paprika

Upute: Staviti ulje na tavu i zagrijati. Narezati papriku na trakice i staviti na zagrijano ulje. Malo popržiti, posoliti. Jaja razmutiti u posudi i posoliti. Preliti papriku jajima i miješajući peći još nekoliko minuta. Poslužiti s narezanim sirovim povrćem po želji i integralnim kruhom.



**Smoothie**

Voće i povrće se očisti i nareže na veće komade, zatim stavlja u blender. Doda se voda tako da prekrije 2/3 sastojaka te se upali blender. Sastojci se mogu prilagođavati prema želji.

Smoothie 1: mrkva, jabuka, naranča, med

Smoothie 2: sok od naranče, jabuke, banane, mrkva, bobičasto voće

Smoothie 3: naranča, jabuka, špinat, sok od grožđa

 

**Pizza**

Sastojci: tijesto za pizzu, umak od rajčice, origano, sir, šunka u ovitku, paprika babura, crvena paprika, cherry rajčica, rajčica, tikvice, masline

Upute: Razvući tijesto za pizzu na nauljeni lim za pečenje ili papir za pečenje. Namazati tijesto umakom od rajčice i posuti origanom. Rasporediti narezanu šunku i sir po umaku. Povrće narezati na sitne kockice i rasporediti po pizzi. Za kraj staviti masline. Staviti u zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva i peći dvadesetak minuta. Dobar tek!

 

