

## Izberimo zdrav način življenja

### Bodimo vsak dan telesno dejavni!

30 minut - še boljše 1 uro

Hodimo! Tecimo! Kolesarimo! Telovadimo!

**Namig:** 10.000 korakov dnevno nam prinaša številne koristi.

Kako jih prešteti? Enostavno! Prepustimo to delo majhnemu pomočniku - merilcu korakov (pedometru)!



## Uživajmo v okusnih in zdravih jedeh!

### Mineštra z zelenjavo in čičeriko

45 dag mešane zelenjave (lahko zamrznjena)

1 manjši korenček

25 dag kuhane čičerike (12,5 dag suhe)

2 žlici olja

poper v zrnu, lovorov list, sol

peteršilj ali drobnjak

Korenček fino naribamo in nekaj trenutkov

pražimo na olju. Dolijemo vodo, dodamo začimbe in zavremo. Dodamo zamrznjeno zelenjavo in kuhamo pokrito. Ko je zelenjava kuhana dodamo čičeriko, prevremo, obilno potrosimo s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom ter postrežemo.



**Namig:** Na olju popražen nariban korenček podari jedi lepo barvo in okus.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

