

# SMART BREAK slané

---

Syrové sušienky  
so zvýšeným  
obsahom vlákniny  
a bielkovín bez  
chemických prísad  
a palmového tuku

# Syrové sušienky SMART BREAK s rascou, s provensálskym korením alebo s cesnakom

- sú vďaka svojmu zloženiu dobre stráviteľné a nezaťažujú tráviaci trakt
- majú vďaka obsiahnutej vláknine zvýšený sýtiaci efekt a zahŕňajú tak pocit hladu
- **sú zdravou náhradou slaného pečiva vhodnou k šalátom alebo k raňajkám, na desiatu alebo olovrant namiesto pečiva napríklad s nátierkou**
- sú ďalšími sušienkami tohto zloženia spolu so sladkými SMART BREAK bez chemických prísad, palmových a stužených tukov
- ich praktické balenie umožňuje, že máte sušienky kedykoľvek po ruke, či už v práci, pri cestovaní alebo na dovolenke



# Tipy na rýchlo pripravenú desiatu

1 balenie SMART BREAK syrové (s rascou, s provensálskym korením alebo s cesnakom)

- s kávou s mliekom - najlepšie DEEP SLIMMING COFFEE
- s čajom - najlepšie BODY SHAPE TEA
- s paradajkami či inou zeleninou
- s bielym jogurtom
- s 50g 30% Eidamu alebo chudej šunky
- s 50g polotučného tvarohu a kúskom zeleniny





# Pažitková nátierka so sušienkami SMART BREAK syrové

 1 porcia | 10 minút | ľahké | 165kcal / 690kJ na porciu

bielkoviny 6,3g | sacharidy 9,9g | tuky 10,8g | vláknina 3,4g

- 1 balíček sušienok SMART BREAK syrové (2ks, akákoľvek príchuť)
- 20g lučiny
- 10ml polotučného mlieka (na zriedenie lučiny)
- 1 polievková lyžica (PL) najemno nasekanej čerstvej pažitky
- štipka soli
- 50g paradajky (1ks) alebo šalátovej uhorky (1/4)



Lučinu v miske našľaháme spoločne s mliekom a zľahka vmiešame nadrobno nakrájanú pažitku. V prípade potreby dosolíme.

Sušienky natrieme lučinou a podávame s paradajkou alebo uhorkou na desiatu alebo olovrant.

**TIP** Lučinu môžeme nahradiť syrom žervé.

**Z receptu pripravíme 1 porciu s kalorickou hodnotou 165kcal/690kJ.**

  
vhodné pre  
vegetariánov

  
vhodné pre  
športovcov

  
vhodné pre  
diabetikov

  
vhodné  
pre deti

  
zdroj  
bielkovín

  
nízky GI



# Pažitkovo-bazalková tvarohová nátierka so sušienkami SMART BREAK syrové

 6 porcií | 10 minút | ľahké | 189kcal / 792kJ na porciu

bielkoviny 8,8g | sacharidy 9g | tuky 11,8g | vláknina 3,7g

- 6 balíčkov sušienok SMART BREAK syrové s rascou (12 ks)
- 20g masla
- 90g gervais bez príchute
- 250g polotučného tvarohu
- 30g čerstvej bazalky
- 1 PL najemno nasekanej čerstvej pažitky
- štipka soli
- 100g paradajky (1ks) alebo šalátovej uhorky (1/4)



Maslo necháme povoliť pri izbovej teplote a vymiešame ho do peny. Pridáme tvaroh, gervais, nasekanú pažitku a najemno nasekanú bazalku (množstvo závisí hlavne na našej chuti). Metličkou všetko premiešame a podávame na raňajky, desiatu alebo olovrant so syrovou sušienkou SMART BREAK s rascou.

**Z receptu pripravíme 6 porcií s kalorickou hodnotou 1132kcal / 4754kJ.**

TIP

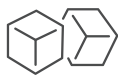
Recepty na ďalšie nátierky nájdete na [www.svet-zdravia.sk/recepty/natierky](http://www.svet-zdravia.sk/recepty/natierky)



vhodné pre  
vegetariánov



vhodné pre  
športovcov



vhodné pre  
diabetikov



vhodné  
pre deti



zdroj  
bielkovín



nízky GI



# Rímsky šalát so SMART BREAK syrové s cesnakom

 2 porcie | 10 minút | ľahké | 329kcal / 1380kJ na porciu

bielkoviny 11,2g | sacharidy 13,8g | tuky 24g | vláknina 5,8g

- 2 balíčky sušienok SMART BREAK syrové s cesnakom (4 ks)
- 280 g rímskeho šalátu (1 ks)
- 200 g paradajok (2 ks)
- 30 g zelených olív (10 ks)
- 75 g syru Feta
- 20 ml extra panenského olivového oleja (2 PL)



Rímsky šalát opláchneme a necháme odkvapkať. Nakrájame ho alebo natrháme na menšie kúsky a dáme do väčšej misky. Pridáme na štvrtiny nakrájané paradajky, olivy, FETA syr a olivový olej a všetko zľahka premiešame.

Nakoniec pridáme sušienky SMART BREAK syrové s cesnakom podrvené na kúsky ako krutóny a podávame na raňajky, obed či večeru.

**TIP**

V prípade, že vám prekáža cesnak, môžeme sušienky s cesnakom nahradiť sušienkami s provensálskym korením.

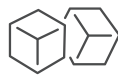
**Z receptu pripravíme 2 porcie s kalorickou hodnotou 657 kcal / 2761 kJ.**



vhodné pre  
vegetariánov



vhodné pre  
športovcov



vhodné pre  
diabetikov



vhodné  
pre deti



zdroj  
bielkovín



nízky GI

