

Hesar síðurnar eru fíggaðar av



TIP
HEIMABAKAÐ
BREYÐ ELLA
BOLLAR HÓSKA SEG
VÆL TIL RÆTTIN

Visti tú

MANNAGONGD:

Kóka quinoa soleiðis, sum tað stendur á pakkanum. Blanda saman pressaðan hvítleik, skalið av rivnari sitrón, saftina úr sitrónini, oliven olju, hunang, salt og pipar.

Vaska radisurnar og sker tær í smáar flisar, rør tær síðani í dressingina, og lat tað standa, meðan tú gert restina klárt. Koyr salt og pipar oman á laksin og steik fiskin í smør ella olju á pannu ella legg fiskin á grillina, um tú hefur møguleika til tað. Tak laksin av aftur, tá hann er steiktur, so hann ikki verður turrur. Sletta oliven olju á laksin.

Halt síðani á fram við salatini og hakka myntuna og reyðleykin smátt. Sker vatnmelónina í smáar puntar og vend tilfarinum saman við tí kókaða quinoa. Koyr radisurnar, dressingina og morlaðan feta ost í, og borðreið á einum fati.

Vælgagnist!

● Laksur hefur ómetaliga nógvar heilsuligar ágóðar. Laksur inniheldur nógv protein í góðari góðsku, vitaminir og miniralir og heri eisini potassium, selenium og B12, men tað er óivað innihaldið av omega 3, sum fær mest viðurkenning

● Quinoa inniheldur eisini nógv protein og hefur eisini nógv meir kostrevjur enn aðrar kjarnur. Í quinoa er eisini jarn, magnesium, B2 og nógv annað, sum er gott fyri kroppin.

● Radisur er ein summersligur klassikari. Tað er nógv C vitamin í radisum, sum eisini kunnu vera lekjandi

● Í vatnmelónini er 92 prosent vatn, men tað er eisini eina rúgva av vitaminum í søtu fruktini. Millum annað C, A og B vitamin. Eisini er nógv kalium, jarn, kalsium og magnesium í vatnmelónini. Tað besta er tó, at hon er full av antioxidantum!