

# Pastinakov namaz s chilijem *Brez glutena*



*Pastinak je stara in že skoraj pozabljena vrsta zelenjave, ki danes ponovno pridobiva na priljubljenosti. Ta sladka, škrobnata zimska korenovka je zdrava zamenjava za krompir, saj je odličen vir prehranskih vlaknin, vitaminov, rudnin in hkrati vsebuje le malo kalorij.*

*Pastinak je odličen vir prehranskih vlaknin, ki pomagajo ohranjati redno prebavo in varujejo pred rakom na črevesju.*

*Oskrbuje nas z vitamini. Med njimi sta vitamina C in E (antioksidanti). Vsebuje tudi folno kislino, ki je potrebna za zdrave krvne celice, vpliva na možnost zanositve. Vsebuje tudi omembe vredne količine niacina (vitamin B3), tiamina (vitamin B1) in riboflavina (vitamin B2).*

*Kot korenovka je bogat vir rudnin, predvsem magnezija, kalija, bakra, silicija, kloro in fosforja.*

*Iz  
Pepelkine  
kuhinje*



**Jasmina Pepel s.p.**

Savinjska ceta 61, 3310 Žalec  
E-mail: [jasmina.pepel@amis.net](mailto:jasmina.pepel@amis.net)  
Mobil: +386 41 681 419

<http://home.amis.net/jasminap/index.htm>

