

## Doprajte si chuť Jadranu u vás doma

 [podravka\\_eva\\_sardinky.jpg](#) [1]

Aj vy ste tento rok zmenili plány na letnú dovolenku a prázdniny trávite na pláži slovenského rybníka namiesto Jadranského mora? Napriek tomu si obľúbené gurmánske pochúťky, ktoré máte spojené s cestovaním do Stredomoria a špeciálne Chorvátska, môžete vychutnať aj tak, a to priamo u vás doma. Podravka prináša chuť chorvátskeho mora v podobe pravých jadranských sardiniek.

EVA Sardinky v rastlinnom oleji sú prirodzeným zdrojom bielkovín, vápnika, omega-3 mastných kyselín, vitamínu D a ďalších zdraviu prospešných látok. A majú mnohoraké využitie v kuchyni: v šalátoch či cestovinách, na slaných koláčoch alebo bruschettách. Viac na [www.podravka.sk](http://www.podravka.sk).

**EVA Sardinky v rastlinnom oleji od Podravky: 1,09 € / 115 g**



## Jadranské sardinky sú tie pravé

Letná dovolenka nie je len o cestovateľských zážitkoch, ale aj o gurmánskych pochútkach. „Slovenské“ Jadranské more poznáme veľmi dobre a chorvátska kuchyňa je nám blízka. Pravé jadranské sardinky patria medzi morské pochútky, ktoré sú na rozdiel od chobotníc a krabov obľúbené u každého. Vedeli ste, že Jadranské more má optimálny pomer slanosti a teploty vody, vďaka ktorému sardinky rastú ideálnym tempom a nie sú tučné? Zvýšený obsah soli vo vode navyše zaisťuje ich vyváženú a plnú chuť. A presne také sú **EVA Sardinky v rastlinnom oleji**, ktorými môžete vyšperkovať zeleninové šaláty, pripraviť legendárne sardinkové cestoviny, slané koláče „quiche“, pizzu, ľahké sendviče a mnohé iné dobroty. Chutné receptové inšpirácie nájdete na [www.podravka.sk](http://www.podravka.sk) [2]. Pripravte si letné menu ako na dovolenke a zažite chuť prímorských reštaurácií priamo u vás doma.

## Sardinky sú jadranská superpotravina

Sardinky sú jedna z najlepších superpotravín z hľadiska nutričných hodnôt, ktorá je navyše ľahko stráviteľná. Táto malá rybička je doslova plná vitamínov a bielkovín. Rovnako, ak chcete doplniť minerály, tak do svojho jedálnička zaradte pravé jadranské sardinky. Obsahujú zinok, magnézium, draslík, železo a mnoho iných zdraviu prospešných látok. Okrem bielkovín dodá jedna konzerva **EVA Sardiniek v rastlinnom oleji** vášmu telu vápnik a množstvo omega-3 mastných kyselín, ktoré ochraňujú srdce a majú protizápalové účinky.

viac na [www.podravka.sk](http://www.podravka.sk) [2]

hot\_news\_pravy

Ne, 08/23/2020 - 10:22 — mamata2019

[Naše dieťa](#)

[Mamička](#)

[Otecko](#)

[Starí rodičia](#)

[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)

[Kontakt](#)

[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na [www.mamatata.sk](http://www.mamatata.sk) sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

**Zdrojová URL:** <http://mamata.sk/sardinky>

**Linky:**

[1] [http://mamata.sk/sites/default/files/podravka\\_eva\\_sardinky.jpg](http://mamata.sk/sites/default/files/podravka_eva_sardinky.jpg)

[2] <http://www.podravka.sk/>