
ŠPINAT



Špinat je zeleno lisnato povrće koje pripada skupini namirnica s odličnim nutritivnih sastavom.

Bogat je izvor antioksidansa i ima odlična antikancerogena svojstva.

Špinat (*lat. Spinacia oleracea*) uzgaja se zimi i ljeti, pa govorimo o dvjema vrstama špinata - zimskom i ljetnom.

Možete ga pripremati kao salatu, predjelo, ali i glavno jelo.

Jela od špinata:



Špinat na mlijeku



Špinat sa pire krumpirom



Burek od špinata



Tjestenina sa špinatom



Špinat – omiljena hrana Popaja!