

## JABOLČNI ČIPS

Kako skrbimo za mišice, vemo vsi. Čvrstimo, krepimo, gradimo. Kako pa krepiti imunski sistem? To je pa malo bolj zakomplicirano. Namreč – kar osem desetih imunskega sistema je nastanjenega v prebavilih. Si to vedel? Na to, kako zdravi smo, torej vpliva hrana, ki jo jemo.

V jesenskih dneh ti priporočam uživanje hrane jesenskih barv. Jesensko sadje in zelenjava imajo namreč visoko vsebnost vitaminov, mineralov in vlaknin. Poznaš sadje in zelenjavo v rumenih, oranžnih, rdečih, rjavih in zelenih odtenkih? Naj se torej reku »eno jabolko na dan« pridružijo še limone, mandarine, pomaranče, hruške, zelje, endivija, krompir, buče, kostanj in gobe.

In ne pozabimo: spoštujmo pravila in priporočila za varovanje zdravja. S slogo ščitimo ne samo sebe, pač pa tudi bližnje.

Lucija Šušteršič

### JABOLČNI ČIPS

Jabolko operemo, razpolovimo in izdolbemo peščiče.

Z nožem za lupljenje krompirja pripravimo tanke rezine in jih zlagamo na pekač obložen s papirjem za peko.

Pečico segrejemo na 140 stopinj Celzija in rezine na vsaki strani sušimo po 45 minut.

Ko postanejo valovite in hrustljave, so primerne kot prigrizek ali za dekoracijo jedi.

