## Kolesterol: Blitva na lešo s maslinovim uljem

Klasično mediteransko jelo koje podržava snižavanje LDL kolesterola.

### Sastojci:

* 1 vezica blitve
* 2 krumpira
* 2 češnja češnjaka
* 3 žlice maslinovog ulja
* sol
* voda za kuhanje

### Priprema:

Oguliti i narezati krumpir, staviti ga kuhati u slanu vodu.

Nakon 10 minuta dodati očišćenu i nasjeckanu blitvu.

Kuhati zajedno još 5–7 minuta.

Ocijediti, posuti protisnutim češnjakom i preliti maslinovim uljem.

### Savjet:

Kombinirati s ribom 2x tjedno za optimalni učinak na masnoće u krvi.