

## Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50

---



Dziś, ze względu na walory smakowe i odżywcze, cukinia znajduje się na liście 20 warzyw najchętniej uprawianych w naszym kraju. Jakich witamin dostarczymy organizmowi jedząc cukinię?

Cukinia jest łagodnym w smaku, lekkostrawnym warzywem. Jest ceniona za wysoką wartość dietetyczną. Zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę A, C, K, PP i B1, beta karoten. Zaletą cukinii jest to, że nie odkładają się w niej metale ciężkie. Ponadto warzywo odkwasza organizm i pozytywnie wpływa na proces trawienia, dlatego polecana jest przy problemach z nadkwaśnością. Warto wiedzieć, że cukinia może być jednym z pierwszych warzyw, jakie podaje się małemu dziecku. Dzięki dużej zawartości związków odżywczych i łatwości trawienia dietetycy polecają ją już półrocznym maluchom.

Poniżej kilka sprawdzonych przepisów na potrawy z cukinią w roli głównej. Bon appetit! :)

### **Pasztet z cukinii**

3 szkl. cukinii (nie obieramy, tylko wydrążamy środki) startej na grubych oczkach, odciskamy z soku i łączymy z 2 szkl. kaszy manny. Odstawiamy na 20 min. Dodajemy 2 średnie, starte marchewki, pokrojoną w kostkę cebulę, drobno posiekany ząbek czosnku, 20 dag sera żółtego, 3 jajka, sól, pieprz, zioła prowansalskie, natkę pietruszki. Całość mieszamy, przekładamy do blaszki keksówki. Wierzch można posypać bułką tartą. Pieczemy ok. 45 min, aż się zarumieni. Doskonale smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

## Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50

---



~~Uwaga! Wzrost i zdrowie zależy od prawidłowego odżywiania. Nie należy spożywać alkoholu, papierosów i innych substancji szkodliwych. Pamiętaj o regularnym badaniu krwi i ciśnieniu krwi. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.~~

## Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50

---



~~Magdalena Sienica, piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50~~

## Czas na cukinię!

Dodany przez Magdalena Sienica

piątek, 22 sierpnia 2014 20:49 - Poprawiony piątek, 22 sierpnia 2014 20:50

---



Magdalena Sienica