

Akcja pomidor - krem!

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

wtorek, 21 maja 2013 20:48 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:22

Wreszcie są! Co prawda to nie lato i nie pełny sezon, ale już wdzięczą się do nas ze straganów. Pachnące, soczyste, o różnych barwach i zaskakujących kształtach. Krwistoczerwone, cudownie malinowe, gargamele, bawole serca, maliniaki ? do wyboru, do koloru. Na zielone i żółte przyjdzie nam jeszcze poczekać. Zanim przepis na aksamitny krem, garstka informacji o wartościach odżywczych oraz kilka faktów.



fot. Kasia Łukasiewicz

Pomidory to cenne źródło witamin i substancji odżywczych. Z witamin zawierają najwięcej karotenu, witaminy: C, K, E, B1, B2, B3, B6, kwas foliowy i biotynę. Ze składników mineralnych, pomidory najbogatsze są w potas, sód, fosfor, magnez, wapń, żelazo, miedź, cynk, mangan. Przede wszystkim jednak pomidory są niezwykle bogate w likopen, cenny antyutleniacz, który nadaje pomidorom czerwony kolor. Pomidory dostarczają niewielu kalorii i są zasadotwórcze. Nieocenione w dietach przeciw otyłości, w cukrzycy, reumatyzmie, zapaleniu stawów, chorobach nerek i serca. Zaleca się je szczególnie młodzieży i dzieciom w czasie intensywnego wzrostu, a także osobom cierpiącym na nienormowane stolce i zaparcia. Działają uspokajająco, bo zawierają sole bromu.

Akcja pomidor - krem!

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

wtorek, 21 maja 2013 20:48 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:22



~~Proszę nie kopiować i nie rozpowszechniać bez zgody autora. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zgody autora jest surowo zabronione. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zgody autora jest surowo zabronione.~~

Akcja pomidor - krem!

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

wtorek, 21 maja 2013 20:48 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:22



~~500g malin, 100g cukru, 100g miodu, 100g soku z cytryny, 100g soku z limonki, 100g soku z ananasa, 100g soku z grejpfruta, 100g soku z kiwi, 100g soku z mango, 100g soku z truskawki, 100g soku z czarna porzeczki, 100g soku z malin, 100g soku z jeżyn, 100g soku z borowiczki, 100g soku z malinowego~~

Akcja pomidor - krem!

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

wtorek, 21 maja 2013 20:48 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:22



Strona 4/5

Akcja pomidor - krem!

Dodany przez Kasia Łukasiewicz

wtorek, 21 maja 2013 20:48 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:22



fot. Kasia Łukasiewicz