



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O výživě](#) 23. 5. 2018 | Jana Bartošová

Rychlá příprava červené čočky. Snižuje cholesterol a zmírňuje stres

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rychla-priprava-cervene-cocky.-Snizuje-cholesterol-a-zmirnuje-stres__s10010x10977.html

Čočka je již po tisíce let považována za velmi důležitou luštěninu, která dodává tělu dostatečné množství rostlinné bílkoviny, minerálních látek a stopových prvků.



Pravidelnost prospívá zdraví

Díky vysokému obsahu **vitamínů skupiny B, lecitinu, fosforu, hořčíku,**

vápníku je účinným prostředkem proti:

- stresu
- depresím
- neurózám
- při pravidelné konzumaci pomáhá účinně snižovat cholesterol

Lehce stravitelná



Jednotlivé odrůdy čočky se rozlišují a nazývají podle barvy zrněk diskovitého tvaru. Červená čočka půlená pak vznikne oloupáním hnědočervené slupky. Drobná zrnka červené čočky zbavená slupky nemusíte namáčet, jsou lépe stravitelná a nenadýmají. Díky tomu ji mohou bez obav konzumovat

třeba i kojící matky.

V kuchyni má rozmanité použití

Lze ji připravit jako přílohu k masu, je vhodná do pomazánek, salátů či do polévky. Je vhodná k zahuštění polévek, gulášů či zeleninových jídel. Díky své neagresivní chuti se červená čočka dá kombinovat s řadou surovin, můžete připravit přírodně s kořenovou zeleninou, smíchat ji s rýží, pohankou nebo podusit třeba s bílým zelím.

Červená čočka Lagris je ceněna také pro rychlost přípravy

Uvaří se během pár minut, aniž by se před přípravou musela namáčet. Díky své jemné chuti se dá kombinovat s celou řadou nejrozličnějších surovin a skvěle se hodí třeba i k zahuštění polévek, gulášů či různých zeleninových jídel. Můžete ji kombinovat i s dalšími Lagris surovinami. Neobvyklou přílohu připravíte z mixu červené čočky a bulguru nebo quinoj.

Dá se také použít samostatně jako příloha k masu, jako součást pomazánek nebo salátů. Nepostradatelná je v asijské kuchyni. V pravém indickém dhalu má přímo nezastupitelnou roli!

Logo kvality Vím, co jím na produktech Lagris



Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz