

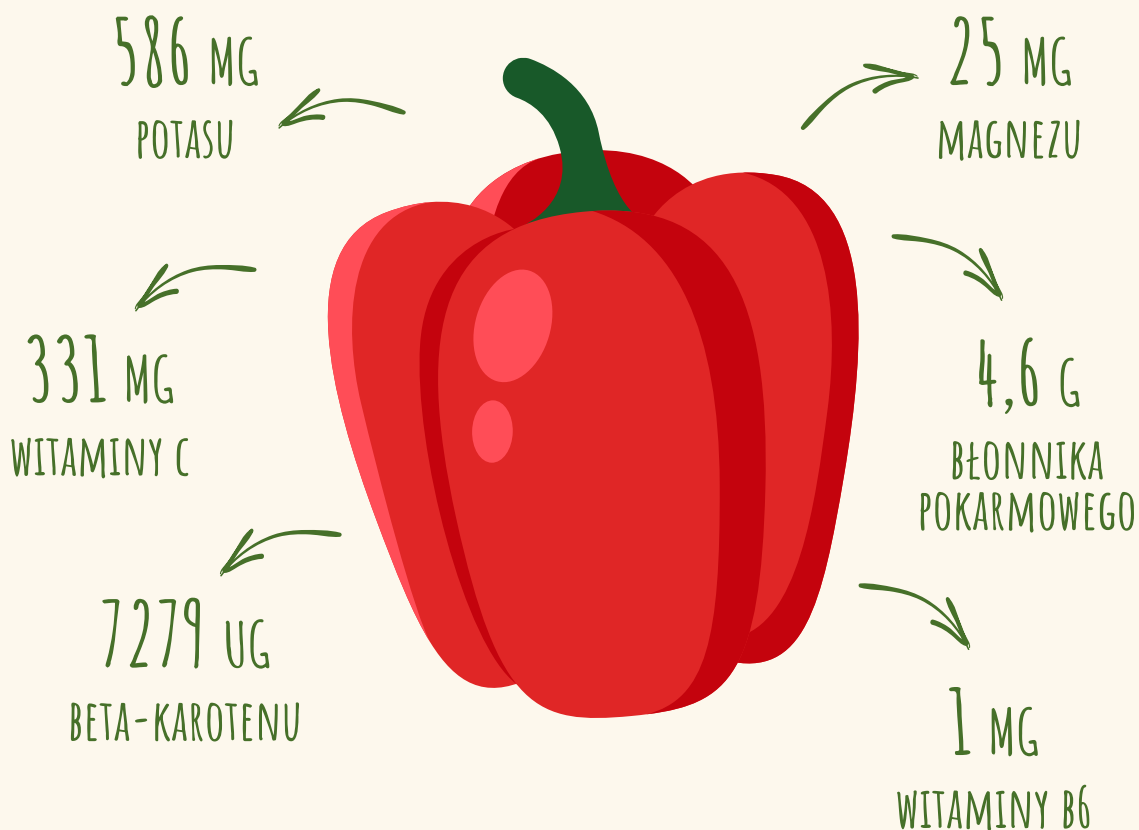
KARTKA Z KALENDARZA WRZESIEŃ

Papryka

We wrześniu króluje papryka. To warzywo cieszy się dużą popularnością ze względu na swoje walory smakowe. Papryka jest bardzo zdrowa! Zawiera wiele składników wspierających pracę organizmu.

CHRUP PAPRYKĘ NA ZDROWIE!

1 sztuka średniej papryki czerwonej (230g) dostarczy Ci:



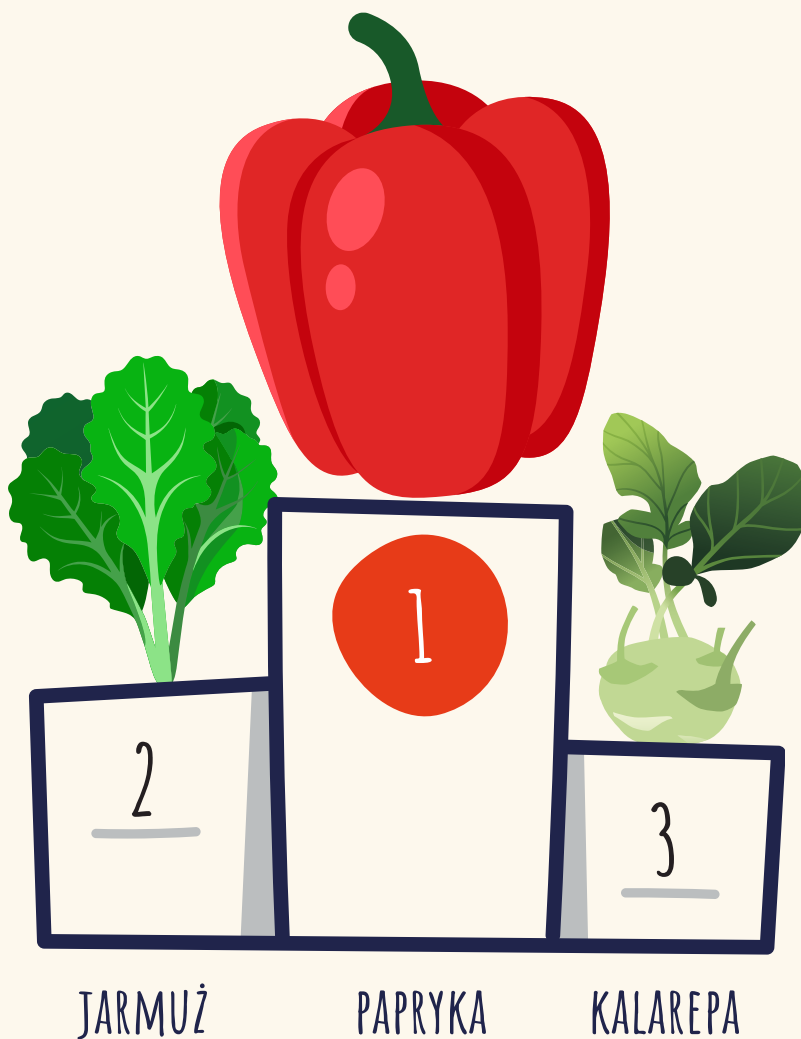
Barwnik o nazwie beta-karoten pięknie koloruje paprykę. Dodatkowo wspiera zdrowie oczu, pomaga w lepszym widzeniu oraz sprawia, że nasza skóra pięknie wygląda. Zawiera także dużo potasu, który wspiera pracę serca oraz witaminy C, która wzmacnia naszą odporność.



MNIAŁAM



**W RANKINGU WARZYWNYM PAPRYKA
OTRZYMUJE ZŁOTY MEDAL
W KATEGORII NAJWIĘCEJ WITAMINY C**



DIETETYK RADZI

Jeśli chcesz zwiększyć wchłanianie żelaza, połącz w jednym posiłku produkty tj. mięso, ryby czy jaja z warzywami i/lub owocami, które są dobrym źródłem witaminy C. Witamina C pomaga w jego wchłanianiu.

DO WYBORU DO KOLORU!

Istnieje wiele odmian papryki, które różnią się kolorem, kształtem i smakiem. Papryka może być słodka i pikantna. Czerwona papryka jest bardzo słodka i możemy jeść ją na surowo. Inne, takie jak papryczki chili, są bardzo pikantne i mogą sprawić, że poczujemy ogień w buzi! To zasługa kapsaicyny.

Kapsaicyna to związek występujący w ostrej papryce, odpowiedzialny z jej ostrość.

Papryka zarówno na surowo, jak i pieczona, doskonale sprawdzi się w wielu daniach. Nadaje się do sałatek, zup, gulaszu, leczy, a także jako dodatek do kanapek czy wrapów. Popularna jest również papryka faszerowana mięsem lub innymi dodatkami.

PAPRYKA NA 4 SPOSOBY

Krem z papryki



papryka czerwona



papryka żółta



marchew



pomidory



soczewica czerwona



oliwa z oliwek



grzanki z pieczywa pełnoziarnistego



kulki mini mozarelli



bazylija



oregano



sól i pieprz

Papryka faszerowana



papryka czerwona



komosa ryżowa



pieś z kurczaka



mozzarella



natka pietruszki



cebula



czosnek



pesto zielone



sól, pieprz i ziola prowansalskie

Pasta na kanapki



papryka czerwona



ser feta



suszone pomidory



oliwa z oliwek



czosnek



kmin rzymski



papryka wędzona



sól, pieprz i ziola prowansalskie

Leczo z papryką i czerwoną fasolą



papryka czerwona



papryka żółta



cukinia



pomidory



marchew



cebula



czosnek



czerwona fasola



bazylija



papryka wędzona



kasza bulgur