

Сухофрукты – кладезь витаминов для организма!

СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ
БРАУЗЕРА



Найдётся небольшое количество людей, которые скажут, что узвар им не нравится или что это

исключительно зимний напиток. Этот компот хорош в любую пору года, так как прекрасно утоляет жажду, вкусен и полезен для организма благодаря большому содержанию витаминов.

Перед его приготовлением сухофрукты нужно тщательно промыть холодной водой, а затем поместить в кастрюлю, залить нужным количеством воды и варить до готовности, подсластив в зависимости от своих предпочтений. Чтобы напиток обладал приятной кислинкой, в него можно добавить кусочек лимона. Только не добавляйте одну шкурку, иначе компот приобретёт горьковатый привкус. Настоящие гурманы заменяют сахар в узваре мёдом, добавляя его в несколько остывшую воду. Ведь всем известно, что мёд при нагревании вовсе не такой уж безобидный продукт.

В зимнюю пору сухофрукты способны насытить организм необходимым количеством витаминов. Зная об этом, многие готовят такой витаминный состав: курага, чернослив без косточек, изюм и ядра грецкого ореха, взятые в равных частях, пропускаются через мясорубку. Полученная масса перемешивается и заправляется мёдом. Хранится такое лакомство в холодильнике, в литровой или пол-литровой баночке. В день достаточно съесть по чайной ложке этого натурального лакомства, чтобы поддерживать в нужной форме свой иммунитет, улучшить работу сердца, кишечника. Содержащиеся в сухофруктах железо, магний, йод, натрий, кальций, калий, фосфор способствуют укреплению волос и ногтей, улучшению работы нервной системы, красоте волос и кожи. Благоприятно сказываются они и на работе почек, кровеносных сосудов.

Приобретая сухофрукты, обращайте внимание на их качество и срок годности. Избегайте покупать подгнившие или взявшиеся плесенью продукты, пусть даже по очень доступной цене. Перед употреблением не ленитесь тщательно промывать их. Если хотите

как можно дольше выглядеть молодыми и здоровыми, замените конфеты на сухофрукты – это и вкусно, и полезно, и питательно, и малокалорийно.

**СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ
БРАУЗЕРА**