

Surówka z marchewki i jabłka – zdrowy dodatek do obiadu.

Pewnie znasz i często robisz surówkę z 2 prostych składników: marchewek i jabłek. Jednak, jakie są zastosowania tych oto produktów i czy surówkę można wzbogacić o więcej składników mineralnych? Oczywiście, że tak! Poniżej znajdziesz przepis na odświeżoną wersję tej oto surówki i opisany jej każdy składnik z funkcjami, jakie pełni w twoim organizmie!

Surówka z marchewki i jabłka
(odświeżona wersja)

Składniki:

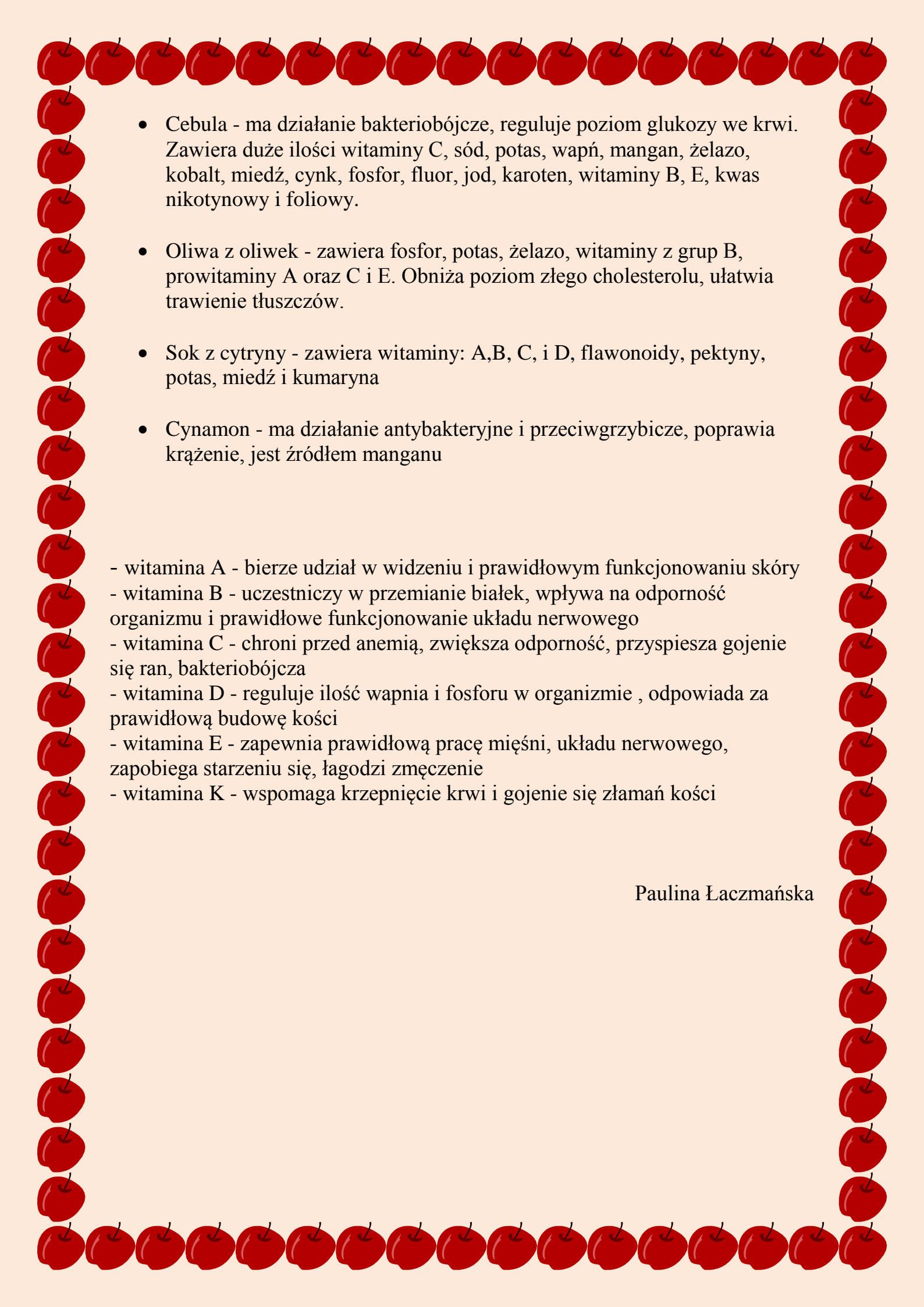
- 3 marchewki
- 3 jabłka
- 1/8 cebuli
- 1-2 łyżeczki oliwy z oliwek
- cynamon
- sok z 1/4 cytryny

Przygotowanie:

Marchewki i jabłka obrać. Zetrzeć na tarce razem z cebulą. Dodać oliwę, cynamon i sok z cytryny. Wszystko razem wymieszać.



- Marchewka – jest źródłem beta – karotenu, który korzystnie wpływa na nasz wzrok i skórę nadając jej nieco ciemniejszą barwę. Zawiera wiele witamin z grupy B , witaminy A, C, E K i PP, jak i również wapń, żelazo, miedź oraz fosfor.
- Jabłko - występują w nim pektyny oczyszczające nasz organizm, witamina C, sole mineralne i żelazo

- 
- Cebula - ma działanie bakteriobójcze, reguluje poziom glukozy we krwi. Zawiera duże ilości witaminy C, sód, potas, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod, karoten, witaminy B, E, kwas nikotynowy i foliowy.
 - Oliwa z oliwek - zawiera fosfor, potas, żelazo, witaminy z grup B, prowitaminy A oraz C i E. Obniża poziom złego cholesterolu, ułatwia trawienie tłuszczów.
 - Sok z cytryny - zawiera witaminy: A, B, C, i D, flawonoidy, pektyny, potas, miedź i kumaryna
 - Cynamon - ma działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze, poprawia krążenie, jest źródłem manganu

- witamina A - bierze udział w widzeniu i prawidłowym funkcjonowaniu skóry
- witamina B - uczestniczy w przemianie białek, wpływa na odporność organizmu i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- witamina C - chroni przed anemią, zwiększa odporność, przyspiesza gojenie się ran, bakteriobójcza
- witamina D - reguluje ilość wapnia i fosforu w organizmie, odpowiada za prawidłową budowę kości
- witamina E - zapewnia prawidłową pracę mięśni, układu nerwowego, zapobiega starzeniu się, łagodzi zmęczenie
- witamina K - wspomaga krzepnięcie krwi i gojenie się złamań kości

Paulina Łaczmańska