

Avokado – super hrana: Gastronomad, nova epizoda u četvrtak, 15. jula, u 12:35, na RTS 1

Poslednjih godina, posle brojnih studija koje su pokazale njegov blagotvoran uticaj na zdravlje čoveka, avokado se često nalazi na listama takozvane "super hrane". Bogat je zdravim mastima i ima više od 20 minerala i vitamina. Pripada grupi tropskog voća i raste u Srednjoj Americi i Meksiku. U gastronomiji se koristi najčešće u salatama, pasiran u umacima ili hladnim supama i desertima.

U novoj epizodi Gastronomada, Katarina Petrović Kaja pripremiće nam pečenog lososa sa salsom od manga i avokada, a za ljubitelje slatkiša tart od limete i avokada.

Nova epizoda Gastronomada u četvrtak, 15. jula, u 12:35, na RTS 1.