

# **Gustin protiv suvišnih kilograma: Gastronomad, nova epizoda u subotu, 12. marta, u 13:45 na RTS 1**

Gustin je neizostavni sastojak za pripremu brojnih slanih i slatkih jela. Zadatak mu je da, kao jestivi skrob, obezbedi vezivanje sastojaka u jelu i potrebnu gustinu. Proizvodi se od kukuruza i smatra se da je zdrav sastojak s obzirom na njegovo prirodno poreklo. Odlikuje ga niska kalorijska vrednost i ima sposobnost da stvara osećaj sitosti po unošenju u organizam. Zbog te osobine nutricionisti ga svrstavaju u namirnice koje pomažu u procesu smanjenja suvišnih kilograma.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u subotu, 12. marta, u 13:45, pripremiće nam pikantne čitose sa biftekom.