

Prednosti ovsenih pahuljica: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 6. septembra, u 12:15, na RTS 1

Nutricionisti su ovas odavno svrstali među najzdravije žitarice. Ovsene pahuljice prave se od celog zrna, ne sadrže gluten, a pomažu pri gubljenju telesne težine i kod visokog krvnog pritiska. Dokazano je i da smanjuju koncentraciju šećera u krvi i štite od raznih bolesti srca. Značajna je i njihova upotreba u gastronomiji. Osim za jutarnju kašu, možete ih koristiti i za zgušnjavanje jela, kolače, filove i palačinke, supe ili razne veganske specijalitete.

Katarina Petrović Kaja, naš gastronomad, naučiće nas kako da napravimo vege ćufte i hrskavu granolu sa breskvama, jogurtom i ovsenim pahuljicama.

Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 6. septembra, u 12:15, na RTS 1.