

Sočivo – hranljivo i ukusno: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 18. aprila, u 13:30, na RTS 1

Sočivo vodi poreklo sa Bliskog istoka, a u ishrani se koristi još od kamenog doba. Kao i druge mahunarke nutritivno je vredna namirnica, jer sadrži veliku količinu belančevina i pogodna je za vegetarijansku ishranu. Sočivo ili leće, kako se još zove u našim krajevima, pomaže u smanjenju nivoa holesterola u krvi i odlično je sredstvo protiv zatvora. Lekari preporučuju sočivo i u prevenciji poremećaj varenja hrane, kao što su divertikuloza i sindrom nadražnog creva, ali i za održavanje nivoa šećera u krvi.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u ponedeljak, 18. aprila, u 13:30, na RTS 1, napraviće nam sočivo sa kokosom i bundevom i naan hleb.