

Crveno sočivo za zdrav život: Gastronomad, nova epizoda u subotu, 23. jula, u 17:05, na RTS 1

Sočivo ili leća poreklom je sa Bliskog Istoka i od davnina se koristi u ljudskoj ishrani. Iako je ova mahunarka u našim krajevima godinama bila zapostavljena, zbog izuzetnih nutricionističkih svojstava ponovo postaje popularna, naročito kao deo mnogih dijeta. Sočivo je odlična namirnica za sve pobornike zdravih stilova života. Bogato je vlaknima, polifenolima, mineralima i vitaminima, pa se preporučuje za regulisanje metabolizma i težine, ali i kod brojnih hroničnih bolesti.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u subotu, 23. jula, u 17:05, na RTS 1, pripremiće nam supu od crvenog sočiva, leblebija i čilija, pečeni batat sa sočivom i salatu od crvenog kupusa.