

## Idealny sposób na ziemniaki



# Opis wskazówki

Chcesz dostarczyć jak najwięcej wartościowych składników do organizmu?

Zastosuj ten sposób na gotowanie ziemniaków

Gotując ziemniaki, wrzucaj je do wrzącej wody- dzięki temu unikniesz wypłukiwania wartościowych składników i witamin podczas namaczania i podgrzewania ich.