

Jak zastąpić mięso w zupie?



# Opis wskazówki

Nieodłącznym dodatkiem do wielu zup jest mięso. Są jednak składniki, które mogą je skutecznie zastąpić.

## Komosa ryżowa

Jest bardzo dobrym źródłem białka i świetnie sprawdza się w zupach. Przygotowuje się ją podobnie jak ryż, gotując w wodzie aż do miękkości.

## Fasola

Świetnie pasuje do każdej potrawy, szczególnie dobrze sprawdzi się w przypadku chili con carne, Puskowaną fasolę wystarczy odsączyć, natomiast w przypadku nieprzetworzonej trzeba ją opłukać i namoczyć.

## Grzyby

Na szczególną uwagę zasługują boczniaki, które bogate są w nienasycone kwasy tłuszczowe i białko przyswajalne w niemal 70%, sole mineralne, witaminy i związki zwalczające nowotwory i wspomagające odporność organizmu.

## Ziemniaki

Są cennym źródłem witaminy C, potasu i fosforu. Polskie ziemniaki warto czasem zamienić na słodkie ziemniaki – bataty.

## Kalafior

Warzywo to ma ogromny potencjał, który często bywa niewykorzystywany. Jest bogaty z w witaminę C i składniki mineralne.