

Dlaczego warto jeść kaszę jaglaną?



Opis wskazówki

Jeśli nie przepadasz za kaszą jaglaną, to najwyższy czas się do niej przekonać.

Kasza jaglana jest nieocenionym źródłem składników odżywczych, witamin i minerałów. Te są natomiast niezbędne dla poprawnego funkcjonowania naszego organizmu. W kaszy jaglanej znajdują się duże ilości witamin z grupy B, miedzi oraz żelaza.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Kasza jaglana jest w stanie dobrze wpłynąć na kondycję Twojej skóry.

Dzięki kaszy jaglanej już nigdy nie zabraknie Ci pomysłu na zdrowe śniadanie czy podwieczorek.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Kasza jaglana jest niedoceniana, chociaż tak samo zdrowa, jak kasza gryczana. Stosowano ją w diecie już wieki temu. Warto powiedzieć sobie o tym, że w kaszy jaglanej nie ma glutenu, tak więc nie ma ona właściwości uczulających. Mogą ją spokojnie spożywać osoby chore na celiakię lub takie, które po prostu utrzymują bezglutenową dietę. Mało osób wie, że kasza jaglana ma zdolność do hamowania procesów zapalnych w organizmie. Tak więc jest bardzo polecana w okresie rekonwalescencji, a także jako środek wspomagający leczenie grypy czy przeziębienia.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.