

## Kasza jaglana – sposób na zdrowie



# Opis wskazówki

Zalety kaszy jaglanej.

Zdrowotne właściwości kaszy jaglanej znane są od wieków. Kasza jaglana była bardzo ważnym elementem diety ludzi w epoce neolitu. Również dzisiaj wiele osób wykazuje uwielbienie do kaszy jaglanej i bardzo dobrze. Ma ona naprawdę wiele do zaoferowania.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Zalety kaszy jaglanej:

Kasza jaglana cechuje się dużą zawartością białka oraz witamin z grupy B.

W kaszy jaglanej znajdziesz żelazo oraz miedź, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jagły zawierają duże ilości krzemionki, która wzmacnia włosy, skórę i paznokcie.

Kasza jaglana to bardzo dobre źródło witaminy E, zwanej witaminą młodości, a także lecytyny, która wspomaga pamięć i koncentrację.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Jedząc kasze, dostarczasz do swojego organizmu wszystkich, niezbędnych składników mineralnych oraz znacząco poprawiasz funkcjonowanie organizmu. Kasza syci na długo, więc danie z nią zapełni Twój żołądek przynajmniej na kilka godzin. Zdrowotne działanie kaszy znane jest nie od dzisiaj. Lekarze i dietetycy polecają ją praktycznie od zawsze.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.