

## Wartość kaloryczna pierogów



# Opis wskazówki

Wszystko, co mączne, wydaje się kaloryczne i w pewnym sensie również niezdrowe.

Czy tak samo jest również z ciastem na pierogi? Wydaje się, że tak. Powstaje ono z białej mąki, a ta przecież od dawna jest negowana, jako źródło glutenu, który nie służy zdrowiu.

Gotowanie - zobacz przepisy.

Kaloryczność ciasta na pierogi

Trzeba jednak podejść do tematu rozsądnie. W cieście na pierogi nie ma niczego, oprócz wody/mleka i soli. Nie ma jajek, nie ma żadnych tłuszczów, tak więc jego kaloryczność nie jest wcale tak wysoka, jak głosi utarte przekonanie. Owszem, gluten robi swoje. U osób wrażliwych może się przyczyniać do przybierania na wadze lub jakichś problemów zdrowotnych, ale nie możemy popadać w skrajności.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Przecież o wiele gorsze mogą być farsze. Ciasto na pierogi nadziewa się białym serem (który ma dużo tłuszczu) oraz mięsem, które jest kaloryczne i zawiera cholesterol. Tak więc bardziej powinniśmy się bać tych dodatków, tego tłuszczu, którym polewamy gotowe danie, niż samego ciasta na pierogi. To całkiem zrozumiałe.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.