

Burgery fasolowe

Składniki:

FASOLA GOTOWANA*/Z PUSZKI	550 G	CHILI	5 G
ZIARNA SŁONECZNIKA	80 G	SÓL	5 G
CEBULA	90 G		
KETCHUP	40 G		

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Słonecznik	80 g	Dodać Zmiksować	 140°C	600 obr./min	1 min	Zamknięty
	Cebula	90 g					
	Fasola	550 g					
2	Ketchup	40 g	Zagotować	 100°C	500 obr./min	15 min	Zamknięty
	Chilli	5 g					
	Sól	5 g					

Ciekawostka :

Zalecana dzienna ilość błonnika w diecie przez WHO 20-40 g.

Fasola oprócz wysokiej zawartości białka zawiera sporo przeciwutleniaczy czyli substancji roślinnych, które wspierają naturalne mechanizmy obronne komórek człowieka. Nowe badania dowodzą że warzywa strączkowe mają duży potencjał obniżenia ryzyka zapadania na wiele śmiertelnych chorób. Zjadanie minimum 4 porcji warzyw strączkowych tygodniowo zmniejsza występowanie choroby wieńcowej o 22 %, warzywa te mogą też zwalczać wysokie ciśnienie, wspomagać leczenie chorób krążenia, nowotworów i chorób układu pokarmowego. Wysoka zawartość błonnika pomaga utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi co jest istotne dla osób chorujących na cukrzycę.

Chilli bardzo korzystnie wpływa na serce, obniżając poziom cholesterolu, przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów we krwi. Jakby tego było mało - przy przeziębieniach chili wspomaga oczyszczanie dróg oddechowych, a w tropikach - zapobiega zatruciom pokarmowym.



NISKI IG*

VEGE



100 g :	240 kcal
Tłuszcze:	5 g
Białka :	15 g
Węglowodany:	43 g
Błonnik :	11 g

