

Pasta pistacjowo-porowa

Składniki:

POR	200 g	PIEPRZ	2 g
PISTACJE	40 g		
OLEJ	30 g		
SÓL	2 g		

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Por biała część	200 g	Siekanie	-	Praca pulsacyjna 3000 obr./min	7-10 s	Zamknięty
2	Olej	30 g/ 3 łyżki	wlać	110°C	- 100 obr./min R-Mix	5 min	Otwarty
3	Pistacje	40 g	zmiksować	-	2000 obr./min	20 s	Zamknięty
4	Sól, pieprz	2 g	Dodać	-	-200 obr./min R-Mix	10 s	otwarty

Ciekawostka :

Pistacje Przede wszystkim jako jedyne zawierają karotenoidy - luteinę i zeaksantynę - które wspomagają pracę oczu i zmniejszają ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej. Ponadto ze wszystkich orzechów to właśnie pistacje zawierają najwięcej potasu, który obniża ciśnienie tętnicze.

Por właściwości lecznicze pora doceniono już w starożytności. To pochodzące z Bliskiego Wschodu warzywo podobno spożywał cesarz Neron, wierząc, że wywiera pozytywny wpływ na struny głosowe. Do Polski pory zostały sprowadzone przez urodzoną we Włoszech królową Bonę. Szybko znalazł on zastosowanie w polskiej medycynie ludowej, w której używano okładów z liści pora przy leczeniu artretyzmu i reumatyzmu, a także odkażaniu i przyspieszaniu gojenia ran.

Por zawiera sporo żelaza , jest także źródłem inuliny - naturalnego prebiotyku, który przyczynia się do wzrostu pożytecznych bakterii jelitowych, takich jak Lactobaccillus czy Bifidobacterium, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



NISKI IG*

VEGE

100 g : 202 kcal
Tłuszcze: 18,4 g
Białka : 4,6 g
Węglowodany: 8 g
Błonnik : 3 g

