

Rzodkiewka

-

właściwości i zastosowanie w kuchni



Rzodkiewki posiadają liczne właściwości i wartości odżywcze. Te małe, niepozorne warzywa mają mało kalorii, a są skarbnicą witamin i minerałów, m.in. potasu, dlatego powinny włączyć je do diety zwłaszcza nadciśnieniowcy. Poza tym rzodkiewki zawierają sporo związków siarki, dlatego wzmocnią wypadające włosy i łamiące się paznokcie. Warzywo to pobudza trawienie, ma także właściwości łagodzące kaszel.

W kuchni rzodkiewkę możemy użyć do przygotowania wielu ciekawych potraw:

sałatek



twarożku



kanapek



z jej młodych liści możemy ugotować zupę



