

REBARBORA - ZDRAVÁ DOBROTA



- pre obsah kyseliny listovej je veľmi vhodná pre našu krv, činnosť mozgu a nervov, napomáha koncentrácii
- má vysoký obsah vápnika- čo je potrebné na vývin kostí a zubov
- obsahuje veľa vitamínu C a draslíka, pomáha pri odvodňovaní organizmu
- vláknina v rebarbore podporuje trávenie, činnosť čriev
- pripravuje sa z nej marmeláda, kompót, koláče...
- rebarbora sa nekonzumuje surová !!

Tento týždeň sme si pre vás pripravili rebarborový šalát.

Ako vám chutil?