



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Kromka chleba pełnoziarnistego z pastą fasolowo-czosnkowo-ziolową

zajęcia nr 7 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Pieczywo lekkie typu Sonko,
1 puszka czerwonej fasoli lub taka sama ilość ugotowanej,
3 suszone pomidory w oleju,
Olej z pomidorów lub oliwa,
Czosnek lub cebula,
Zioła: szczypior, kilka gałązek tymianku.

Do miski włożyć odsączoną i przepłukaną fasolę, suszone pomidory, czosnek. Miksować blenderem, stopniowo dodawać olej z suszonych pomidorów do uzyskania pożądanej konsystencji. Opcjonalnie suszone pomidory i czosnek drobno posiekać połączyć z fasolą i ugniatać widelcem. Obie wersje doprawić posiekanymi ziołami, solą i pieprzem



Źródło: <http://www.chilliczosnekioliwa.pl>,

Rośliny strączkowe mają **wysoką wartość odżywczą** - poza białkiem zawierają błonnik, roślinne tłuszcze i antyoksydanty, a niedawno [naukowcy z Kanady i USA](#) stwierdzili, że regularne ich spożywanie wiąże się z **istotnym obniżeniem stężenia cholesterolu LDL we krwi. Cholesterol LDL**, zwany "złym cholesterolem", gromadzi się w naczyniach krwionośnych, prowadząc do ich zwężenia i w konsekwencji rozwinięcia się miażdżycy. Z kolei **cholesterol HDL** ("dobry cholesterol") wychwytuje "zły cholesterol" z naczyń krwionośnych, transportuje go do wątroby, gdzie jest przetwarzany.

