



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Salatka caprese

zajęcia nr 11 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Salata roszponka
Pomidor (1 duży)
Mozzarella (1/2 opakowania 125g)
Oliwa z oliwek (2 łyżeczki)
Bazylią,
Sos balsamiczny (najlepiej gęsty)

Roszponkę przebrać wypłukać, osuszyć. Pomidor umyć pokroić w drobną kostkę (lub cienkie plasterki). Mozzarellę dobrze schłodzić i pokroić w drobną kostkę (lub cienkie plasterki). Bazylię posiekać. Wszystkie składniki skropić oliwą i wymieszać (lub ułożyć naprzemiennie), tak przygotowaną sałatkę polać sosem.



Źródło: Izabela Dzedzińska – instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Roszponka wspiera pracę układu pokarmowego, gdyż pozytywnie wpływa na trawienie. W medycynie naturalnej sok z roszponki stosuje się w nieżytach i wrzodach żołądka oraz dwunastnicy. Poza tym roszponka pomaga przy zaparciach.

