



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Pierś kurczaka smażona saute

zajęcia nr 12 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Średnia pierś z kurczaka

1 łyżka oliwy z oliwek do smażenia

Dowolne przyprawy, np.: 4 liście laurowe, 8 ziaren ziela angielskiego, łyżkę ziaren pieprzu, 2 łyżki soli, 2 łyżki słodkiej i 1 łyżeczka ostrej papryki, łyżka majeranku, łyżeczka tymianku oraz 1/2 łyżeczki cynamonu i 1/2 łyżeczki imbiru – wymieszać w moździerzu.

Mięso przypraw, jak lubisz, i usmaż na łyżce oleju z obu stron.



Źródło: Izabela Dziędzińska – instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Badania potwierdzają korzystne działanie imbiru w **walce z rakiem** – zwłaszcza rakiem prostaty! Nie tylko zatrzymuje on podział komórek rakowych, ale powoduje apoptozę, czyli programowalną śmierć komórek rakowych!

