

Немного поговорим про рукколу



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/nemnogo-pogovorim-pro-rukkoļu/>

Руккола выделяется среди разнообразия свежей зелени наличием богатого острого вкуса. Она применяется в кулинарии в составе салатов, соусов, смесей сушеных трав, в качестве гарнира к рыбе и мясу. К примеру в Италии эту зелень распространено добавлять во время приготовления пиццы и овощных блюд, закусок и легких салатов. А семена рукколы используют для приготовления горчицы.

Руккола невероятно полезна для худеющих. Об этом может сказать не только отличный состав, но и целебные действия, которые она оказывает на наш организм. В чем польза рукколы?

Во вкусе данной зелени слились ароматы горчицы, орехов и перцев. Терпкий вкус и уникальный состав оказывают на организм отличное воздействие:

- ускоряет обмен веществ в организме;
- активизирует организм;
- заставляет все системы работать быстрее;

выводит шлаки и токсины;
выводит плохой холестерин;
способствует нормальному кровообращению;
повышает уровень гемоглобина;
является профилактикой болезней щитовидной железы;
повышает иммунитет;
укрепляет волосы, ногти и кожу;
нормализует работу органов дыхания.
При употреблении данной зелени можно быстро и эффективно похудеть, также повышаются шансы укрепить свое здоровье и иммунитет.

Кушайте рукколу и будьте здоровыми!