
Napoje mleczne

Dodano: 2010-01-01 14:45:41

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1187 razy.

Zimne napoje mleczne, zwłaszcza mieszane z surowym sokiem lub przecierem owocowym, czyli koktajle, mają dużą wartość odżywczą. W sezonie letnim sporządza się je z młodego zsiadłego mleka z surowymi owocami. Zwłaszcza nadają się do tego celu jagody leśne lub ogrodowe, wzbogacają bowiem mleko w witaminę C i składniki mineralne, i nadają napojom pożądany aromat. W innych sezonach odżywcze napoje mleczne sporządza się z surówkowymi sorbetami lub pasteryzowanym sokiem z letnich jagód. Podaje się je lekko ochłodzone na deser, z dodatkiem herbatników, które zwiększają sytość takiego mlecznego deseru. Mleczne koktajle owocowe lub z sokiem z warzyw (np. z marchwi) są bardzo pożądane w diecie chorych, gdyż pod lekko strawną postacią wnoszą pełnowartościowe składniki (dobrze przyswajalne białko mleka, witaminę C i składniki mineralne). Ważnym czynnikiem w żywieniu chorych jest atrakcyjny smak i wygląd starannie sporządzonego koktajlu mleczno-owocowego.

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD