
Śledzie - źródło cynku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2762 razy.

* Do obfitych źródeł cynku należą śledzie i makrele. Można je jadać w marynacie. Po przyprawieniu posiekanym czosnkiem podaje się je z razowym chlebem.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>