
Makaron - źródło energii

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1947 razy.

Makarony są obfitym źródłem energii - 100 g produktu suchego /ok. 280 g po ugotowaniu/ dostarcza 330-380 kcal/. Dla porównania 300 g porcja ziemniaków dostarcza 270 kcal. Makarony zawierają ok. 70-78 proc. węglowodanów oraz ok. 11-12,5 proc. białka, są także dobrym źródłem witamin z grupy B. Spaghetti zrobiło światową karierę. Ale stosowany do niego makaron musi być dobrej jakości, mieć jednolitą barwę i gładką powierzchnię. Po przełamaniu - powinien być szklisty, mieć swoisty smak i zapach, w czasie gotowania zwiększyć swą objętość 2-3 krotnie. Po ugotowaniu makaron nie powinien się sklejać ani nie ciemnieć. Ponadto powinien zachować elastyczność.