

---

# Czerwone porzeczki

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2199 razy.

Bardziej kwaśne od swej "czarnej siostry" /choć wiele osób woli właśnie je/. Dlatego także w przypadku czerwonych porzeczek na sok wybierajmy te najbardziej czerwone, najdojrzalsze i połączmy je ze słodszyimi owocami. Gdy wsypimy niewielką ilość owoców do surówki przyrządzonej z warzyw lata, wspaniale wzbogacą smak całego dania. Koktajle mleczne z czerwonymi porzeczkami warto lekko dosłodzić w trakcie miksowania. Z kuchni staropolskiej znawcy polecają wspaniałą ocet robioną na bazie tych właśnie owoców. Porzeczki są bardzo zdrowe. Zawierają bardzo dużo witaminy C. Czerwone porzeczki są mniej kaloryczne /w 100 g mieści się 64 kcal/ od czarnych /w 100 g mieści się 84 kcal/.