

Papryka czerwona, żółta, zielona



Cena: 18,90 zł

Opis słownikowy

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Kraj pochodzenia: | Polska |
| Orientacyjna masa jednej sztuki | ok. 190g |
| Temperatura przechowywania: | 4°C - 8°C |

Opis produktu

Czerwona, żółta, zielona! Łagodna lub ostra. Papryki różnią się ostrością oraz występują w różnych kolorach, które decydują o zawartości odmiennych składników odżywczych.

Papryka czerwona - kojarzona jest ze słodkim smakiem oraz przyjemną chrupkością. Charakteryzuje się najwyższą zawartością witaminy C spośród wszystkich kolorów tego warzywa. 100 g papryki o tej barwie pokrywa ok. 200% zapotrzebowania na kwas askorbinowy dla dorosłej osoby. Witamina C wzmacnia naczynia krwionośne, wspomaga pracę komórek układu odpornościowego oraz jest silnym przeciwutleniaczem. Papryka czerwona dostarcza ponadto sporo beta-karotenu, który wspomaga narząd wzroku i zapobiega kurzej ślepoty w nocy. Charakterystycznymi dla papryki są bioflawonoidy, które wykazują silne właściwości antynowotworowe. Warto również zwrócić uwagę na wysoką zawartość potasu, czyli pierwiastka, który wspomaga pracę mięśnia sercowego oraz przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Odpowiednia podaż potasu jest szczególnie ważna u osób, które spożywają posiłki z dużą zawartością soli oraz chorujących na nadciśnienie

Papryka żółta - kojarzy się ze schyłkiem lata i zapowiedzią jesiennej pory. Przygotowujemy z niej wiele przetworów na zimę, ale także cenimy jej smak w sałatkach oraz innych daniach. Faszerowana, duszona, w kompozycji z innymi warzywami smakuje bardzo dobrze. Papryka jest niezwykle cennym warzywem pod względem wartości odżywczych, a ta w kolorze żółtym posiada liczne właściwości wspierające pracę organizmu. Bogactwo wartości odżywczych sprawia, że żółta papryka jest coraz częściej wykorzystywanym produktem w kuchni, zastępując lub uzupełniając paprykę czerwoną. Posiada właściwości antyoksydacyjne, przeciwdziała starzeniu się komórek oraz zwalcza wolne rodniki, co niewątpliwie wpływa również na wygląd zewnętrzny. Pomaga zachować młodość i sprężystość skóry. Pomocna jest w problemach z układem krwionośnym, gdyż reguluje ciśnienie krwi, a także pracę serca. Korzystnie wpływa również na układ nerwowy. Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i dodatnio wpływa na narząd wzroku. Pomaga w problemach skórnych, jest produktem, który dobrze oddziałuje na kształtowanie mięśni, a nawet może łagodzić objawy bólowe w zespole PMS.

Papryka zielona - dostarcza najmniejszej węglowodanów w porównaniu z paprykami w innych kolorach, dlatego charakteryzuje się najniższą wartością energetyczną. Zielona papryka zasługuje na szczególne miejsce w naszej diecie ze względu na wysoką zawartość niezbędnego do prawidłowej pracy układu nerwowego kwasu foliowego oraz wysoką potasu, żelaza, cynku oraz jodu. Dzięki zawartości wymienionych składników, papryka zielona powinna znaleźć się w diecie kobiet w ciąży i planujących macierzyństwo oraz młodych dziewcząt.

Zastosowanie papryki w kuchni: papryka w każdej wersji sprawdzi się jako składnik leczko. Po posiekaniu jej w cienkie paseczki lub kostkę warto dodać ją do surówki ze świeżych warzyw lub posypać nią domową pizzę bądź zjeść na kanapce. Ciekawym pomysłem jest



faszerowanie papryki kaszą z warzywami lub mięsem albo zapieczenie jej i wykorzystanie do przygotowania aromatycznej zupy krem.

Parametry

Jaki kolor papryki?

Czerwona (0,00 zł), Zielona (0,00 zł), Żółta (0,00 zł)