Jak przygotować zdrowy posiłek?

Do przygotowania smacznego i wartościowego posiłku najlepiej wykorzystać świeże, nieprzetworzone artykuły. Żywność kupowana w stanie gotowym do spożycia często zawiera bowiem dużo środków konserwujących czy niezdrowych tłuszczów. Zanim jednak z surowych produktów, na przykład z mięsa i warzyw, powstanie pyszne danie, trzeba wykonać wiele czynności związanych z ich obróbką wstępną

Przyjrzyj się ilustracjom ukazującym czynności związane z przygotowaniem warzyw do spożycia.

 

 