

## Drodzy Warsztatowicze !

Spotykamy się znowu na zdalnych zajęciach. Myślę, że chętnie skorzystacie z mojej propozycji na zdrowe pierwsze lub drugie śniadanie. Jestem pewna, że łóżka już pościelone i po porannej toalecie jesteście gotowi na pracę w kuchni .

Nie zapomnijcie umyć rąk , ubrać fartuch i zaczynamy!

Zimne i ciemne poranki sprawiają , że częściej sięgamy po ciepłe śniadania .  
Dzisiaj proponuję Wam **ciepłą owsiankę**

Produkty , które potrzebujecie dla jednej osoby:

- Mleko bez laktozy- 3/4 szklanki
- Płatki owsiane - 5 łyżek
- Banan - 1 sztuka
- Kakao gorzkie - łyżka
- Orzechy laskowe lub inne (mielone) - 2 łyżki
- Suszone daktyle - 3 sztuki

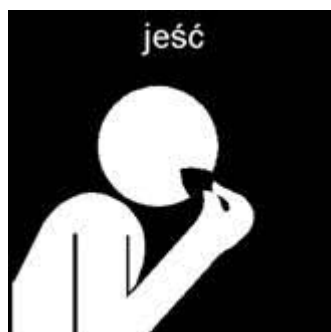


### Sposób przygotowania:

- Do mleka wrzucić płatki owsiane, posiekanego w drobną kostkę banana, kakao, zmielone orzechy oraz drobno posiekane daktyle.
- Gotuj do uzyskania oczekiwanej konsystencji.



**Smacznego**



## **Dla przypomnienia parę informacji o walorach zdrowotnych owsianki:**

Regularne spożywanie owsianki pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, a to za sprawą cennego beta-glukanu.

Jest to frakcja rozpuszczalnego w wodzie błonnika pokarmowego wpływającego na wydłużenie działania hormonu, który odpowiada za uczucie sytości. Błonnik po połączeniu z płynami staje się lepki, dlatego usuwany jest z żołądka wolniej. To w konsekwencji sprawia, że rzadziej sięgamy po przekąski.

Błonnik (rozpuszczalny i nierozpuszczalny) zawarty w owsie wpływa również na pracę jelit – reguluje ich pracę, zwiększa częstotliwość wypróżnień, dzięki czemu w organizmie nie zalegają resztki niestrawionych pokarmów.

Badania dowodzą, że beta-glukan obniża zawartość cholesterolu i cukru we krwi. Substancja ta ma jeszcze jedną, kluczową, rolę – wzmacnia odporność! Beta-glukan aktywuje komórki układu immunologicznego, które odpowiadają za eliminację obcych komórek z organizmu. Regularne spożywanie owsianki może działać zarówno prewencyjnie, jak i wspierająco w stanach osłabienia organizmu.



Płatki owsiane zawierają witaminy z grupy B, selen i magnez. Ta wspaniała kompozycja ma korzystny wpływ na nasz układ nerwowy – wspomaga pamięć i koncentrację, co przekłada się na szybsze zapamiętywanie i uczenie się. Dodatkowo składniki te zmniejszają poczucie zmęczenia, zarówno podczas wysiłku umysłowego, jak i fizycznego. Poprawiają nastrój i działają antydepresyjnie.

Płatki owsiane to również dawka przeciwutleniaczy, chroniących przed stresem oksydacyjnym. Spowalnianie procesów starzenia się komórek gwarantuje witamina E i flawonoidy. Właściwości antyoksydacyjne mają również awentramidy, które zapobiegają

tworzeniu się w naczyniach złogów tłuszczowych. Chronią przed miażdżycą, zawałem serca i udarem mózgu.



Życzę Wam pięknego spokojnego dnia.  
Mariola Zdera