



### **Каша вівсяна з полуницею і вершками**

Каша вівсяна з полуницею і вершками приготована на основі цілісного зерна вівса, заздалегідь очищеного, пройшовшого обробку паром і розрізаного перед плющенням на 2-4 частини за спеціальною технологією. Ягоди полуниці і вершки надають каші яскраво вираженого полуничного смаку і вершкової ніжності. Вівсяні пластівці незамінні в раціоні людини. А королева десертів і улюбленка дорослих і дітей полуниця, окрім прекрасного смаку, володіє масою корисних властивостей. Полуниця укріплює імунну систему, володіє цукрознижуючою дією, допомагає нормалізувати артеріальний тиск і обмін речовин в організмі.

### **Каша вівсяна з полуницею**

Вівсяна каша - джерело білка, необхідного організму для зростання і відновлення тканин. Розчинна клітковина вівсяних пластівців при регулярному вживанні захищає серцево-судинну систему, знижуючи рівень холестерину в крові, . У поєднанні з ягодами полуниці виходить продукт з високими смаковими характеристиками і ніжною консистенцією. Полуниця, що нормалізує обмін речовин в організмі людини, допомагає при серцево-судинних захворюваннях і захворюваннях шлунково-кишкового тракту - виразці шлунку, а також каменях в жовчному міхурі, кишкових інфекціях, при захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів.

### **Каша вівсяна з малиною**

Каша вівсяна з малиною не тільки легкий і живильний сніданок, але і незамінне джерело життєвих сил. Володіючи високою харчовою цінністю, вівсяні пластівці підтримують ваш організм і забезпечують його корисними речовинами. У поєднанні з малиною вся сила продукту значно збільшується, оскільки малина володіє могутніми корисними і лікувальними властивостями. Малина просто необхідна жінкам, вона благотворно впливає на тонус і колір шкіри, оскільки містить в своєму складі вітаміни, що благотворно впливають на шкіру.

### **Каша вівсяна з малиною і вершками**

Чудовий ніжний вершковий смак і тонкий аромат гарантують цьому продукту високий купівельний попит. Корисні властивості пластівців роблять їх основою в раціоні людини, що піклується про здоров'я свого організму. А така ягода як малина давно здобула репутацію однієї з найкорисніших ягід. Вона містить безліч необхідних організму корисних речовин і вітамінів: залізо, мідь, калій, пектини, клітковину, органічні кислоти (одна з них саліцилова — надає жарознижуючу дію), вітаміни С, РР, В1, В12, фолієву

кислоту.

### **Каша вівсяна з яблуком**

Вівсяні пластівці багаті білками, вуглеводами, калієм, фосфором, цинком, фтором, йодом, провітаміном А, вітамінами групи В. Пластівці вівсянки містять майже всі необхідні людині корисні амінокислоти і мікроелементи, включаючи залізо і ефірні масла. Додавши шматочки натурального яблука, ми тільки підсилили ці властивості і підкреслили смак. Яблука містять розчинні волокна, звані пектинами, які допомагають зв'язувати і виводити надлишок холестерину, що утворюється в печінці. А запах свіжого яблука піднімає настрій!

### **Каша вівсяна з персиком**

Однією з причин, по якій дієтологи рекомендують вівсяні каші є те, що вона поступово засвоюється організмом і дає людині відчуття ситості протягом тривалого часу. А такий плід як персик – давно рекомендується дієтологами, як дуже цінний продукт в раціоні харчування людини. Персики покращують травлення, завдяки високому вмісту розчинної клітковини, регулюючої і поліпшуючої діяльність кишечника. Через високий вмісту калію персики рекомендують при захворюваннях серця і, звичайно ж, для профілактики серцевих недоліків.

### **Каша вівсяна з чорницею**

Каша з вівсяних пластівців підходить будь-якій людині, особливо маленьким дітям – вітаміни і речовини, що знаходяться у вівсяній каші безумовно корисні для організму, що росте. Страви з вівсяних пластівців чудово вгамовують голод, прекрасно засвоюються і корисні в будь-якому віці. У поєднанні з чорницею вівсяні пластівці набувають свіжого смаку лісової ягоди. Крім того, чорниця за вмістом марганцю, необхідного для правильної регуляції вмісту цукру в крові, перевершує всі інші ягоди, фрукти і овочі. Чорниця також містить вітаміни С, В1, В2, каротин, дубильні речовини, пектини. Вона покращує зір, нормалізує травлення, захищає організм людини від інфекцій.