



## ПОЛЬЗА ФАСОЛИ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Большинство людей знакомы с красной фасолью, которая используется для приготовления мексиканского блюда чилли с мясом, однако существует еще ее черная и белая разновидности. Многие виды

сухих бобов являются родственниками фасоли.

Красная мясистая фасоль — уроженка Америки — культивировалась еще ацтеками. Фасоль обычно используется для приготовления салатов, супов и запеканок. Продается в сушеном или консервированном виде.

Сухую фасоль необходимо замочить на ночь, прокипятить 15 мин., а затем тушить до готовности. Сырая или недоваренная фасоль содержит вещество, которое не переваривается и может вызвать тяжелое пищевое отравление. Даже тщательно приготовленная фасоль может стать причиной метеоризма.

В сочетании с рисом и другими крупами фасоль служит источником высококачественного белка для людей, не употребляющих мясо. Всех, кто хочет похудеть, фасоль обеспечит белком без жира. Красная фасоль — хороший источник калия, железа, фосфора и фолата, а также цинка, способствующего заживлению ран.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

