

Отвар из сушеных ягод шиповника

★★★★★

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 539 г	114	1.4	0.6	19.3
На 100 г	21.1	0.3	0.1	3.6

Ингредиенты

Шиповник сухой - 40 граммов
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: 46.1 %

Описание

Источник: http://www.pro-rasteniya.ru/lekarstvennie-rasteniya/kak-prigotovit-otvar-shipovnika-i-kak-prinimat-shipovnik

Инструкция по приготовлению

1. Сухие плоды шиповника раздавить, удалить волоски и залить горячей водой (завернуть в полотенце и несколько раз ударить по ним, например, кухонным молотком; измельчить плоды шиповника можно также и в ступке).

2. В закрытой крышкой эмалированной или керамической жаростойкой посуде кипятить плоды шиповника в течении 5 минут.

3. Настаивать отвар 2,5 часа в закрытой посуде или термосе. В горячий (ок. 60 градусов) напиток можно добавить 3 ч.л. растворимого цикория; шиповник с цикорием отлично сочетаются и более того, их совместный тонизирующий эффект усиливается: цикорий содержит инулин (придает напитку сладость; кстати, в кофе и чаях этого вещества нет), фруктозу, интибин, витамины, пектин, дубильные и минеральные вещества, каротин, органические кислоты, а шиповник богат каротином, витаминами С, В и Е, минеральными веществами. В таком варианте калорийность напитка составит 31 ккал, БЖУ - 0.6/0.1/5.7

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru