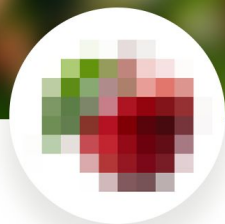


6.09.2024

Statyk



Jaki owoc
ukrył się w naszej zagadce?



DUSG-2024-00050

Ten owoc dobroczynnie wpływa na jelita. Jest smaczny i łatwo dostępny. ❤️ Wiesz, o czym mowa? 🤔

By ułatwić Ci rozwiązanie zagadki przygotowaliśmy kilka informacji o tym niepozornym smakołyku. Odgadnij jego nazwę i podziel się nią w komentarzu. Zaczynamy!

- ✓ Zwykle przybiera barwy od zieleni do czerwieni, ale może być też np. żółte.
- ✓ Można wyciskać z niego sok, jeść na surowo oraz piec – tworzy aromatyczne połączenie z cynamonem.
- ✓ Jest bogate w błonnik, który wspomaga trawienie i zdrowie układu pokarmowego.
- ✓ Antyoksydacyjne polifenole, zawarte w jego skórce, hamują chorobę zapalną jelit!

Znasz już rozwiązanie naszej zabawy? 😊 Napisz je w komentarzu poniżej 📌 i daj znać, czy lubisz ten pyszny owoc!

Źródła:

https://www.doz.pl/czytelnia/a16534-Jablko__wlasosci_wartosci_odzywcze_kalorie_przepisy

<https://www.medonet.pl/zdrowie/wiadomosci,skladniki-skorki-jablek-hamuja-chorobe-zapalna-jelit,artykul,1653562.htm>