

## Jakie potrawy rozgrzeją Cię w zimne dni i poprawią humor?



**Za oknem jesień w pełni, dużymi krokami zbliża się zima, dni stają się coraz krótsze, a temperatura sprawia, że marzymy jedynie o podróży do ciepłych krajów. Szukamy więc sposobów, jak umilić sobie te jesienne chłodne wieczory.**

Z pomysłem jak umilić w prosty sposób chłodne wieczory przychodzi Sylwia Ładyga, ambasadorka marki Serenada, która przygotowała dwie rozgrzewające potrawy, idealne na chłodne dni.

Jesienna dieta powinna obfitować w produkty, które jednocześnie nas rozgrzeją, a także będą naszym sojusznikiem w walce z obniżoną odpornością. Organizm bowiem możemy ocieplić nie tylko zakładając ciepłą kurtkę, czapkę i szalik, ale także dzięki odpowiednim produktom spożywczym.

### **Uśmiech od sera**

Dlaczego żółtego sera nie powinno zabraknąć w naszym jadłospisie? Jest bogaty w witaminy i minerały, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zimą, kiedy jest mniej świeżych owoców i warzyw powinniśmy szczególnie zwracać uwagę, by włączać go do codziennych posiłków. A przy takiej aurze gorące danie podane z serem rozgrzeje nasz organizm od środka – warto pamiętać, że jest to najskuteczniejsza metoda na pozbycie się nieprzyjemnych dreszczy. Dodatkowo pyszne jedzenie to przecież idealny sposób na poprawę samopoczucia przy

niesprzyjającej aurze.

### **Czosnek doda odporności**

Już od wielu lat czosnek utrzymuje pozycję lidera w walce z jesiennymi dolegliwościami. Walczy z bakteriami atakującymi nasz organizm, a także doskonale rozgrzewa po całodziennej bieżącej w niskich temperaturach. Według dawnych praktyk zdrowotnych zjedzenie ząbka czosnku codziennie rano pomoże nam przetrwać chłodne, jesienne dni. Spokojnie, nie musimy jeść go na surowo, by poczuć jego działanie. Doskonałym rozwiązaniem jest zupa czosnkowa z dodatkiem sera żółtego dla podkreślenia smaku. Rozgrzeje, uodporni, a także zachwyci nasze kubki smakowe.

### **Pomidor źródłem witamin**

Niegdyś uważany za niejadalny, dziś stanowi podstawowy dodatek do wielu dań. Tak, mowa tu o pomidorze, źródle witamin i minerałów. Przywieziony do Europy w XVI w., dziś zajmuje pierwsze miejsce w zbiorach warzyw w Unii Europejskiej. Jedzony na surowo, może wychładzać nasz organizm, jednak jako dodatek w postaci sosu do pieczonych czy smażonych dań, działa na nas rozgrzewająco. Połączony z także gorącym żółtym serem, sprawi, że zamiast nieprzyjemnego zimna, odczujemy jak potrawa rozgrzewa nasz organizm od środka.

Przygotowane przez Sylwię Ładygę, ambasadorkę marki Serenada, przepisy to idealne propozycje, które nie tylko zachwycą nasze kubki smakowe, lecz także pomogą w rozgrzaniu organizmu przy tak chłodnej aurze.

Zapraszamy do spróbowania – przepisy w kolejnym artykule: **Proste przepisy na rozgrzewające potrawy.**