



Zeleninové hranolky ARDO: Chutná a křupavá alternativa k bramborovým hranolkům

Netradiční chuť, výjimečná křupavost a množství vlákniny. To vše a mnohem více nabízí zeleninové hranolky ARDO. Vybírat můžete dvoubarevné vyrobené z mrkve a pastináku, nebo třibarevné, kde je tato chutná kombinace obohacena ještě o červenou řepu.

Soudobým výživovým trendem je přidávat do jídelníčku více zeleniny. To je dobře, protože podle nutričních odborníků by každé jídlo, které během dne přijmeme, mělo být obohaceno o porci ovoce a zeleniny. V dnešní uspěchané době je ale mnohdy těžké zabývat se zdravým životním stylem a přemýšlet, jak zeleninu do jídelníčku začlenit. Zvyk je železná košile a změnit zvyky špatné a nahradit je dobrými bývá často největším „kamenem úrazu“. Právě proto je tu ARDO, aby vám pomohlo zeleninu začlenit do jídelníčku nenásilně, snadno a prakticky.

Kořenová zelenina plná zdraví
Zeleninové hranolky ARDO jsou připravovány z pečlivě vybraných a kvalitních kusů zeleniny, která organismu nabízí mnoho zdravotních benefitů. Tedy kromě toho, že chutná, její konzumace našemu tělu také prospívá.

O jakou zeleninu se konkrétně jedná?

Mrkev

Zářivě oranžová mrkev je zásobárnou cenných biolátek, jako jsou vitaminy D, E a K, dále je bohatá na vlákninu, cukr, draslík, vápník, hořčík, železo a lecitin. Je bohatá také na betakaroten, předstupeň vitamínu A, který chrání sliznice celého těla před infekcemi a posiluje imunitní systém. Před škodlivými volnými radikály chrání buňky stopový prvek selen. Díky centrálnímu složení mrkev podporuje růst vlasů a nehtů, pečuje o pleť a posiluje imunitu, zrak i srdce.

Pastinák

Nasládlá chuť pastináku připomíná petržel, složením se podobá mrkvi. Konzumuje se kořen, který působí močopudně a pomáhá při čištění močového měchýře. Je bohatý na vlákninu, známou jako „kartáč“ střev, a draslík, elektrolyt podílející se na udržování správné hladiny tekutin a minerálů – odpovídá za pravidelný rytmus srdce a nervové impulsy, umožňuje pohyb svalů a podporuje trávení. Pastinák

obsahuje také vitaminy C, D, E a B12, dále karoten, thiamin, riboflavin a niacin.

Červená řepa

Sladoučká červená řepa je podobně jako mrkev zdrojem potřebných živin. Obsahuje křemík, který posiluje vazivové tkáně, kůži, cévní stěny a kosti. Kyselina listová, vitamin skupiny B, se podílí na tvorbě nukleových kyselin. Léčivé účinky červené řepy zahrnují podporu růstu buněk a opravu jejich jader, zvyšování množství žaludečních šťáv a zlepšení využití bílkovin, aktivaci tvorby červených krvinek a zásobování buněk kyslíkem, vylučování vody, kyselin a škodlivin z těla ven, pročištění střev a zabraňování zácpě.

Křupavá a zdravá svačinka

Všechny tyto cenné druhy zeleniny můžete nyní do svého jídelníčku zařadit v chutné a na přípravu nenáročné formě. Zeleninové hranolky ARDO jsou k dostání ve dvoubarevném a třibarevném balení. Jdou tak naproti trendu, který velí konzumovat více zeleniny a hledat možnosti, jak ji podávat a připravit zajímavě, a to nejen pro děti. Zeleninové hranolky ARDO představují křupavou a chutnou alternativu ke klasickým a kaloričtějším bramborovým hranolkům: oproti nim

obsahují více vlákniny, méně kilokalorií a osolené jsou jen velmi decentně.

Pečlivý výběr a šetrné zpracování jsou zárukou kvality a skvělé chuti

Zelenina na přípravu zeleninových hranolek ARDO je nejprve pečlivě očištěna, šetrně předvařena a nakrájena. Poté je obalena ve směsi rýžového, kukuřičného a bramborového škrobu a koření, což zajistí lahodnou křupavost. Nakonec je zelenina předsmážena ve slunečnicovém oleji a šokově zamrzána na $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Vlastní příprava hluboce zmrazených zeleninových hranolek ARDO se potom neliší od přípravy klasických bramborových hranolek – je snadná a rychlá. Zmrazené zeleninové hranolky vyložte na pečicí papír (pro maximální křupavost zvolte alobal) a připravte v troubě při teplotě $200\text{ }^{\circ}\text{C}$ po dobu 20 – 25 minut nebo v předehřátém oleji v horkovzdušné fritéze při teplotě $175\text{ }^{\circ}\text{C}$ po dobu 3 – 4 minut.

Zeleninové hranolky ARDO představují křupavou a chutnou alternativu ke klasickým bramborovým hranolkům. Jsou bohaté na vlákninu a vyznačují se nízkým množstvím užitých soli.