

## Dlaczego warto jeść pomarańcze?



Pomarańcze są bardzo ważnym źródłem naturalnych przeciwutleniaczy, będących podstawowym „orężem” w walce z wolnymi rodnikami. Bardzo ważnym składnikiem pomarańczy i pozostałych owoców cytrusowych są związki aromatyczno – smakowe. Najbardziej znanym i cenionym związkiem aromatycznym pomarańczy jest limonen, stanowiący około 90% wszystkich substancji aromatycznych. Jak wykazały badania ostatnich lat, limonen posiada właściwości antynowotworowe, dzięki czemu pomarańcze stają się jednym z najważniejszych i najwartościowszych owoców świata.

### Porady:

1. Wybieraj owoce zdrowe, twarde, o cienkiej skórce. Barwa skórki nie decyduje o walorach odżywczych pomarańczy. Nie musisz przechowywać owoców pomarańczy w lodówce, dzięki czemu łatwiej po nie sięgniesz siedząc przed telewizorem.
2. Pomarańcze można wykorzystać w kuchni na wiele sposobów. Jednak najbardziej popularną formą są świeże owoce lub wyciśnięty z nich sok. Można również wykorzystywać skórkę z pomarańczy, która nada potrawom niepowtarzalnego aromatu.

### Korzyści zdrowotne:

Biała warstwa podskórna owoców tzw. albedo to głównie pektyny, które poprawią pracę twojego przewodu pokarmowego. Witamina C, pektyny, karotenoidy i limonen to główne atuty pomarańczy, którym dowiedziono właściwości przeciwmiażdżycowych i przeciwnowotworowych.

### 100 g pomarańczy zawiera:

Energia	44 kcal
Białko	0,9 g
Tłuszcz	0,2 g
Węglowodany	11,3 g
Potas	183 mg
B- karoten	114 ug

Witamina C                49 mg

Błonnik                    1,9 g

Jedna średniej wielkości pomarańcza waży około 250 g.

### Przepis na mazurek pomarańczowy:

15 dag mąki

10 dag margaryny

żółtko

szklanka cukru pudru

4 pomarańcze

cytryna

Zagnieść ciasto, wyłożyć nim tortownicę, upiec. Pomarańcze umyć, z trzech oraz z cytryny zetrzeć skórkę i wycisnąć sok, jedną pokroić w plastry. Soki, skórkę i cukier podgrzewać w garnku, aż masa zgęstnieje. Dodać plasterki pomarańczy, gotować jeszcze 3 minuty. Wylać na ciasto, odstawić do zastygnięcia.

Smacznego!!!!

Justyna Jaskulska