

Wartości odżywcze migdałów to bomba witaminowa. W migdałach znajdziemy wapń i białko, witaminę E, witaminę B2 (odpowiedzialną za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i narządu wzroku), mikroelementy: cynk i magnez. Migdały działają leczniczo na choroby układu moczowego, jako lek wykrztuśny w schorzeniach oskrzeli, przy suchym kaszlu, chorobach dróg żółciowych, przynoszą ulgę w stanach napięcia nerwowego.



fot. Dorota Buczyńska

Miksujemy migdały, uzyskując olejek migdałowy i wsypujemy do garnuszka. Dodajemy odrobinę wody, pomału zagotowujemy papkę i od razu wyłączamy.

Powinien to być taki stan ?papkowaty?, bardzo dobrze zmiksowany. Gęstość papki dostosowana do możliwości dziecka.

Przygotowujemy raz w tygodniu!

Dorota Buczyńska