

JAK POWSTAJĄ SUSZONE OWOCE

Owoce poddaje się suszeniu w zakładach przetwórstwa, choć oczywiście można się tego podjąć także w domu. Odbywa się to w specjalnych suszarniach, które generują temperaturę w wysokości 65-75°C. Suszenie jest procesem trwającym od kilku do kilkunastu godzin. W tym czasie świeże produkty poddawane są owiewaniu ciepłym powietrzem, co ma powodować odparowywanie z nich wody.

ŚWIEŻE

SUSZONE

	BANAN 100 g = 95 kcal błonnik - 1,7 g Węglowodany - 23,5 g	→		BANAN 100 g = 360 kcal błonnik - 6,4 g Węglowodany - 88,8 g
	ŚLIWKA 100 g = 49 kcal błonnik - 1,6 g Węglowodany - 11,7 g	→		ŚLIWKA 100 g = 267 kcal błonnik - 9,4 g Węglowodany - 59,5 g
	JABŁKO 100 g = 46 kcal błonnik - 2,0 g Węglowodany - 12,1 g	→		JABŁKO 100 g = 238 kcal błonnik - 10,3 g Węglowodany - 62,3 g
	WINOGRONO 100 g = 69 kcal błonnik - 1,5 g Węglowodany - 17,6 g	→		RODZYNKI 100 g = 277 kcal błonnik - 6,5 g Węglowodany - 71,2 g
	MORELE 100 g = 47 kcal błonnik - 1,7 g Węglowodany - 11,9 g	→		MORELE 100 g = 284 kcal błonnik - 10,3 g Węglowodany - 72,2 g
	FIGI 100 g = 74 kcal błonnik - 2,9 g Węglowodany - 19,0 g	→		FIGI 100 g = 290 kcal błonnik - 12,9 g Węglowodany - 78,0 g

Jeśli tylko mamy możliwość, delektujmy się świeżymi, sezonowymi owocami.

Gdy ich zabraknie, sięgajmy po te suszone, które również stanowią dobrą porcję owoców dedykowanych dziennemu spożyciu! Wybierajmy jednak owoce od dobrych producentów, którzy w procesie utrwalania nie stosują związków siarki. Mają one wówczas nieco krótszy termin przydatności do spożycia, ale są w pełni naturalne!