

## О пользе горохового супа

Супы присутствуют практически во всех национальных кухнях. Они могут быть как легкими и диетическими, так и наваристыми и сытными. В России популярен гороховый суп. Особенно в холодное время года.

В МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары один день в неделю готовят гороховый суп. Дети с удовольствием едят этот суп, ведь гороховый суп – интернациональное блюдо. Какие только продукты не кладут в него – сельдерей, лук, копченые колбаски или ребрышки, свинину, сало и т.д. В зависимости от ингредиентов его калорийность может быть довольно высокой. Но целебные свойства и польза горохового супа с лихвой перекрывают вред жиров. Судите сами:

- Нормализует обмен веществ
- Благоприятно воздействует на сердце
- Помогает бороться с депрессией
- Укрепляет иммунитет
- Регулирует давление при гипертонии
- Нормализует уровень сахара при диабете

В нем много белка и углеводов, калия, магния, фосфора.

