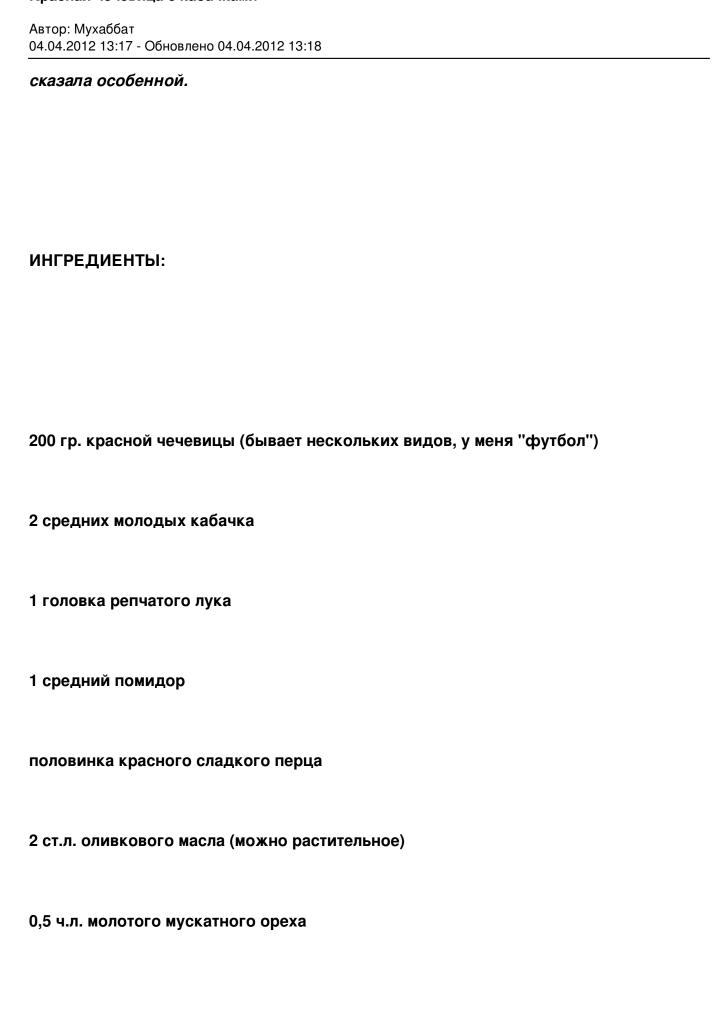
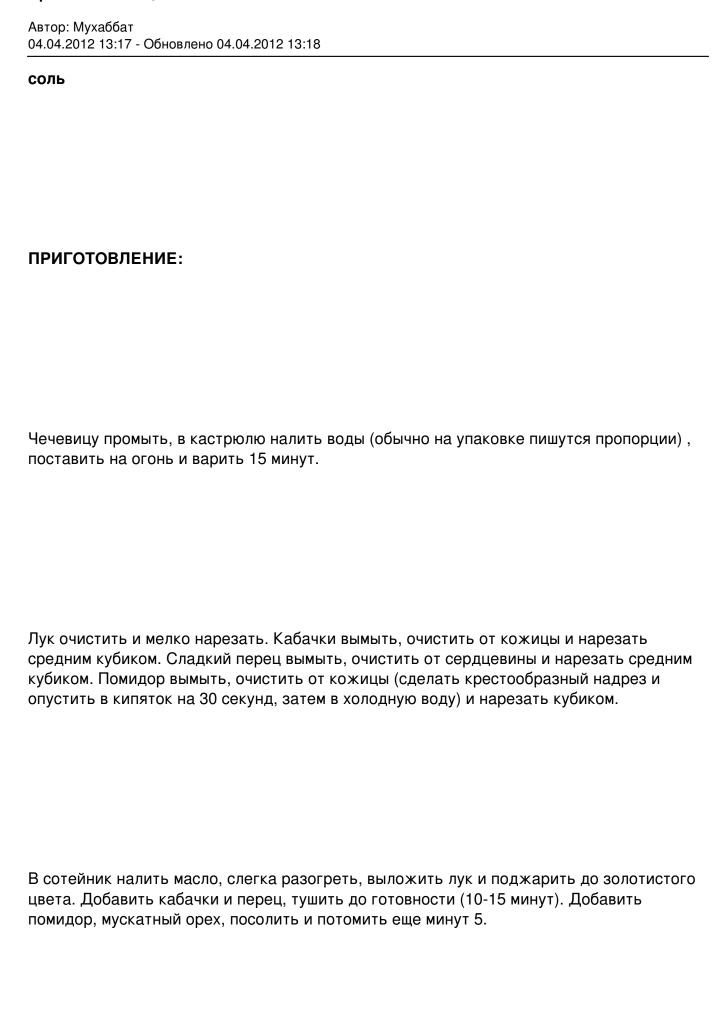


Полезные свойства красной чечевицы абсолютно незаменимы для кроветворения, так как в ней находится большое количество калия. Она также полезна в качестве профилактического средства против онкологических заболеваний, особенно рака молочной железы и прямой кишки. Рекомендуется включить в рацион питания беременным женщинам, так как красная чечевица полезна на протяжении всего срока беременности, поскольку она очень благотворно влияет на нормальное развитие будущего ребенка. Чечевица является самым скороварким из бобовых зерен. Разваривается она в одно мгновение, за 10-15 минут. Вкус у красной чечевицы деликатный и мягкий, а в сочетании с кабачками эта каша становится довольно-таки пикантной и я бы

## Красная чечевица с кабачками



## Красная чечевица с кабачками



Красная чечевица с кабачками Автор: Мухаббат 04.04.2012 13:17 - Обновлено 04.04.2012 13:18 К обжаренным овощам добавить отварную чечевицу, хорошо перемешать, выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться минут 10. {jcomments on}