Červená čočka je skvělá pro děti

Proč je červená čočka zdravá?

Červená čočka je **bohatým zdrojem železa, selenu, fosforu, zinku, vitamínu B6**. Obsahuje **vlákninu**, která povzbuzuje činnost střev a je dobrou prevencí zácpy. **Škroby** obsažené v luštěninách se díky vysokému obsahu vlákniny pomalu vstřebávají a umožňují tak rovnoměrné uvolňování glukózy do krve.

Jak vařit červenou čočku?

Červenou čočku **není nutné namáčet**. Při vaření se mění její barva z červené na žlutou a **není třeba ji vařit dlouho**. **Stačí 10 minut** a můžeme ji podávat. S **olíme těsně před koncem vaření** a jako koření můžeme použít **česnek, oregano, koriandr nebo třeba tymián**.

Nač ji použít?

Červená čočka se hodí na mnoho způsobů – jako **příloha k masu, uzenině nebo vejci**, ale také **jako salát, do polévek nebo různých předkrmů**. Pokud ji převaříme, máme z ní **výbornou kaši**, oblíbenou hlavně u dětí. Pro svou velmi dobrou stravitelnost se tato luštěnina doporučuje jako **první koncentrovanější zdroj bílkovin pro děti od 9. měsíce věku**, třeba v podobě polévky. Červená čočka se ale **výborně hodí i pro těhotné nebo kojící matky** a to právě díky tomu, že je nenadýmá.

Vyzkoušejte naše recepty:

Recept na **rychlou kaši z červené čočky** máme ZDE

Recept na**smetanovou polévku z červené čočky** naleznete ZDE

Recept na **polévku z červené čočky** se nachází ZDE

Recept na **červenou čočku s kari** je ZDE

Recept na **teplý salát z červené čočky** máme ZDE

Recept na **pomazánku z červené čočky se sušenými rajčaty** najdete ZDE