

□□□□ **Ciupercile reprezinta o excelenta sursa de proteine si minerale precum fosfor, calciu, magneziu, fier, zinc. Pot fi preparate in diferite moduri, fiind foarte gustoase. Iata 3 retete delicioase pe care le puteti pregati in Postul Pastelui...**



Ciupercile au un rol important in intarirea sistemului imunitar (cresc rezistenta organismului la actiunea bacteriilor si virusilor). Au un continut bogat si complex de minerale (in special potasiul si fosforul sunt in cantitati destul de ridicate). Postul Pastelui este cel mai lung post din calendarul crestin-ortodox si dureaza 48 de zile (7 saptamani). Daca postiti, va recomandam sa incercati urmatoarele retete cu ciuperci...

□□ **Ciuperci la cuptor cu usturoi**

Ingrediente pentru ciuperci la cuptor: ½ kg ciuperci,

.....½ pahar ulei, ½ pahar de vin, 2 rosii, patrunjel verde tocat, sare, piper, o capatana de usturoi tocat amestecat cu ½ pahar apa. Se spala bine ciupercile si se pun intregi intr-o tava cu ulei, vin, sare, piper, rosii taiate felii, patrunjel tocat si apoi se introduce tava in cuptor la foc moderat. Cand a scazut vinul se adauga mujdeiul si se lasa sa fiarba pana scade. Se servesc atat calde, cat si reci.

** sursa :suntfericita.ro