



Благодаря тонкой клеточной структуре капуста цветная усваивается организмом лучше других видов капусты. В ней имеется меньше грубой клетчатки, чем в белокочанной, поэтому она легко переваривается и меньше раздражает слизистую оболочку желудка. Особенно она полезна при желудочно-кишечных заболеваниях и в детском питании. При пониженной секреторной функции желудка рекомендуются к употреблению блюда из отваренной цветной капусты. При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки разрешается капуста цветная и запрещается белокочанная. При заболевании печени и желчного пузыря из овощей рекомендуются только те, которые повышают отделение желчи и способствуют регулярному опорожнению кишечника. К ним относят и цветную капусту. Однако наличие пуриновых оснований ограничивает её использование при подагре.

Способ приготовления для мультиварки

Очень удобно и быстро приготовить цветную капусту на пару, используя мультиварку фирмы Panasonic - [SR-TMH18](#)



 Наталья
05.03.12 21:51

☒ 3-4 порции

☒ 5 минут на подготовку

☐ 10 минут на приготовление

Тип блюда
Ужин, Обед, Закуска

Посуда
котелок для варки на пару, миска для
подготовки цветной капусты, нож, доска
разделочная, вилка

Аксессуары

Модели
SR-TMH18

Ингредиенты

- Капуста цветная – 1 кочан (на более 1 кг)
- Для соуса: Сметана 10 % жира – 200 г
Укроп – 1 пучок Сельдерей – 1 пучок
Соль – 1 ч.л.