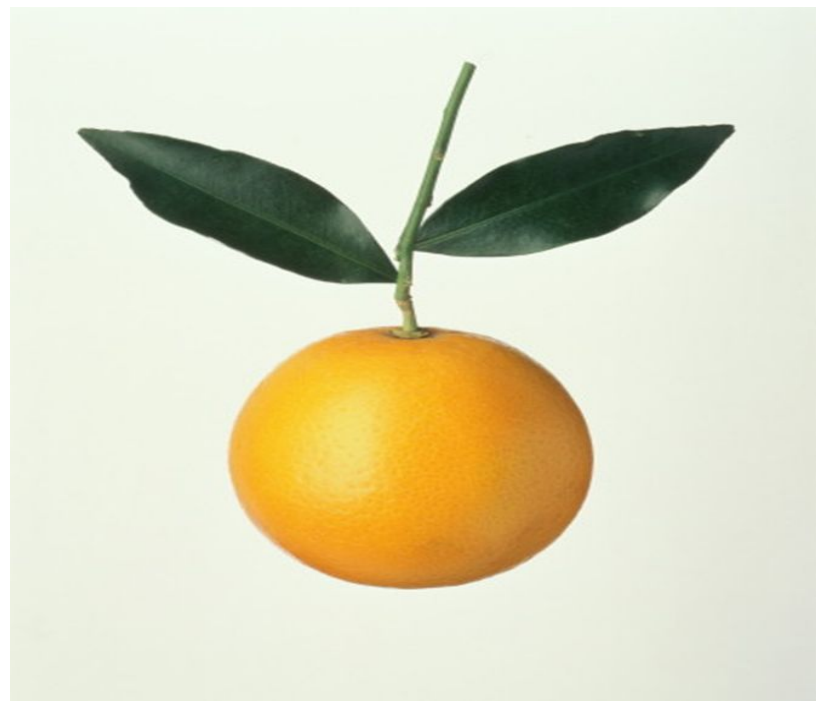


Мандариновое настроение



Часто после
новогодних праздников
приходит зимняя
хандра. Не надо
лекарств – в роли
антидепрессанта
выступают
МАНДАРИНЫ.

Стоит только взять в
руки эти радостные
солнечные фрукты –
настроение сразу
улучшится. Их аромат
наполнит дом
ощущением праздника
и уюта.



Не счищайте с мандариновых долек белую сеточку: она содержит гликозиды – вещества, укрепляющие стенки сосудов. Да и кожуру выбрасывать не стоит – в ней тоже много пользы благодаря эфирным маслам, органическим кислотам, флавоноидам и витамину С.





Мякоть мандаринов содержит большое количество аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, Р, К, Е, бета-каротина. В них есть лютеин и зеаксантин – ценные каротиноиды, необходимые для сетчатки глаза. Присутствует в мякоти и клетчатка, фитонциды, соли калия, кальция, магния, железа, фосфора.



Мандарины добавляют в варенье, компоты, желе, джем, сок.



Мандарины в шоколаде

Очищаем 5 мандаринок, делим их на дольки. На водяной бане растапливаем 100 г шоколада и 50 мл апельсинового ликера. Насыпаем в емкость 25 г молотого миндаля. Каждую дольку окунаем в апельсиновый сок, обваливаем в орехах и опускаем в шоколад. Выкладываем на пергамент и даем застыть.