

Один из способов сделать овсяные хлопья вкуснее и полезнее – добавить к ним немного замороженных ягод. Так считает Джессика Болл, магистр наук и лицензированный диетолог.

Замороженные ягоды содержат много клетчатки и антиоксидантов. Клетчатка хорошо насыщает, полезна для здоровья кишечника, сердца, мозга, а антиоксиданты борются с воспалением и защищают клетки от повреждений.



Images: Getty Images. EatingWell design

Благодаря ягодам в замороженном виде хлопья останутся холодными и приобретут сладость. Это простой способ сделать это блюдо сытным и питательным.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**