

# Codziennie smaczne i świeże

W sklepach Biedronka zawsze znajdziesz świeże owoce i warzywa dostarczane przez naszych najlepszych dostawców w codziennie niskich cenach.

Pieczarki mają przyjemny, delikatny smak z nutką anyżu. Stosowane są jako dodatek do zup, sosów, pizzy i wielu dań, także w tradycyjnej kuchni polskiej, jak krokiety i uszka.

Pieczarka jest niskokaloryczna dzięki czemu jest często wykorzystywana jako składnik wielu diet, należy ją jednak przygotowywać bez tłuszczu lub na jego niewielkiej ilości.

Pieczarek nie powinno się myć pod strumieniem wody, gdyż powoduje ona zmniejszenie ich aromatu. Zamiast pluścić możemy pieczarki wytrzeć papierowym ręcznikiem.

## NASZ EKSPERT:



Pieczarki zawierają podstawowe składniki odżywcze, a także błonnik pokarmowy i szereg składników mineralnych. Są bogatym źródłem przeciwutleniacza, który chroni komórki przed uszkodzeniami i starzeniem się. Jako jeden z niewielu produktów roślinnych pieczarka zawiera witaminę D.

dr n. med. Agnieszka Jarosz  
Ekspert z Instytutu Żywności i Żywienia

## NASZ DOSTAWCA:



Nasza firma specjalizuje się w produkcji najwyższej klasy pieczarki. W oparciu o wieloletnie doświadczenie i tradycje rodzinne bazujemy wyłącznie na naturalnych surowcach. W pełni kontrolowany klimat upraw i staranna selekcja, pozwala nam codziennie dostarczać świeże produkty do sieci Biedronka.

Rafał Piórko  
Właściciel firmy Rawona

# Karmazyn z grzybami i pomidorami

## Obiad jak karma-rzenie



WYTNIJ I ZACHOWAJ PRZEPIS