

Γνωρίστε το πιο καλότυχο τρόφιμο



Το κουκουνάρι είναι ένα ακόμη

τρόφιμο που συνηθίζουμε να το θυμόμαστε στις γιορτές των Χριστουγέννων, λόγω της παρουσίας του στην παραδοσιακή γέμιση της γαλοπούλας.

Η παρουσία του βέβαια αυτή έχει και τη σημειολογικής της σημασία, καθώς σύμφωνα με την παράδοση το κουκουνάρι στην αρχαία Ελλάδα, αλλά και στη Ρώμη θεωρούνταν από τους πιο... καλότυχους καρπούς.

Είτε όμως για λόγους καλοτυχίας είτε για λόγους σωστής και υγιεινής διατροφής, αξίζει να το έχουμε στο διαιτολόγιό μας καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Κι αυτό καθώς αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης αλλά και απαραίτητων ω3 λιπαρών. Επίσης, περιέχει και κάποια ποσά ασβεστίου. Μια κουταλιά της σούπας περίπου 10 γραμμαρίων θα μας δώσει 57 θερμίδες.

Πηγή: neadiatrofis.gr