

## ячменные хлопья

Автор: Administrator

11.08.2008 06:00 - Обновлено 13.12.2011 14:15

---



Ячменные хлопья, так же, как и перловые делают из зерна ячменя. Однако при переработке зерна шлифуются.

В результате ячменные хлопья содержат больше клетчатки, чем перловые и соответственно микроэлементов. Они являются незаменимым источником растительного белка и крахмала. Известны, как продукт способствующий выведению из организма холестерина.