**Strączki bez tajemnic – różne odmiany fasoli**

**W trakcie zimy, kiedy łatwo o przeziębienie lub obniżony nastrój, należy szczególnie zadbać o właściwą dietę, bogatą w wartościowe składniki odżywcze i witaminy. Zaleca się, aby zwłaszcza do zimowego jadłospisu włączyć fasolę, która pozwoli na przygotowanie sycących i pożywnych dań. W ofercie marki Halina znajdziemy aż cztery odmiany fasoli: Jaś Tyczny Duży, Piękny Jaś Karłowy, Fasola Drobna oraz Fasola Czerwona. Podpowiadamy czym się one różnią i jakie mają właściwości.**

**Fasola nie jedno ma imię**

Fasola cieszy się popularnością szczególnie wśród osób pozostających na diecie wegetariańskiej czy wegańskiej, ale także wśród miłośników tradycyjnej polskiej kuchni. W ofercie marki Halina dostępne są cztery rodzaje fasoli, wśród których znajdują się: Jaś Tyczny Duży, Piękny Jaś Karłowy, Fasola Drobna oraz Fasola Czerwona. Różną się one między sobą wyglądem, smakiem oraz zawartością składników odżywczych, a dodatkowo mogą posłużyć do przygotowania różnych potraw. Wszystkie produkty marki Halina dostępne są w opakowaniach o gramaturze 500 g.

Fasola Jaś Tyczny Duży, która charakteryzuje się dużymi strączkami, idealnie sprawdzi się w takich daniach jak fasolka po bretońsku czy zupa fasolowa. Natomiast Fasola Piękny Jaś Karłowy z powodzeniem może być dodawana do potraw meksykańskich, zapiekanek lub sałatek. Z kolei fasola Drobna marki Halina wyróżnia się wysoką zawartością błonnika i znikomą ilością tłuszczów, a także zapewnia uczucie sytości na długi czas, co sprawia, że może być spożywana przez osoby odchudzające się oraz dbające o sylwetkę. Co więcej, jest prawdziwym zastrzykiem energii oraz działa oczyszczająco na jelita. Z kolei Fasola Czerwona marki Halina ceniona jest przez smakoszy nie tylko ze względu na wyjątkowy smak, ale przede wszystkim za walory wizualne dań, które można z niej przygotować. Bez problemu można ją dodawać do potraw przyrządzanych zarówno na słono, jak i na słodko, dzięki czemu będzie niezastąpionym składnikiem zup, a nawet deserów. Warto również podkreślić, że spożywanie Fasoli Czerwonej, która zawiera małe ilości tłuszczu, stymuluje wzrost korzystnej dla organizmu mikroflory jelitowej.

Sięgając po fasole marki Halina, można ugotować smaczne i pożywne posiłki, a przy okazji dostarczyć swojemu organizmowi wartościowych składników odżywczych, które są szczególnie potrzebne zwłaszcza w trakcie zimy.

Aby zapoznać się z pełnym asortymentem inspirujących i zdrowych produktów marki Halina zapraszamy na stronę: [www.halina.eu](http://www.halina.eu) oraz na fanpage:

[www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku](http://www.facebook.com/HalinaiBrittaNaTropieDobregoSmaku)