

Jak schudnąć, nie przechodząc na drastyczną dietę i bez codziennych wizyt w siłowni, na które zwyczajnie najczęściej nie ma czasu? Odpowiedź wydaje się prosta: trzeba zdrowo się odżywiać. Należy przy tym dobrać odpowiednią metodę przygotowania zdrowych posiłków. Jedną z nich jest gotowanie na parze.

Wiedza na temat zdrowego odżywiania utrwała się w świadomości osób dbających o linię. Dobór właściwych produktów czy znajomość możliwości ich łączenia nie stanowi już problemu. Podobnie jest w przypadku metod przygotowywania zdrowych potraw. W ostatnim czasie dużą popularność zyskuje gotowanie na parze. Ta, jedna z najstarszych form obróbki termicznej, wraca do łask nie tylko ze względów zdrowotnych. Pomaga także w utrzymaniu odpowiedniej figury. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele cennych składników odżywczych wylewamy do zlewu przy odcieczaniu warzyw. Na talerzu pozostają wtedy tylko same kalorie. Gotowanie na parze pozwala ograniczyć straty witamin i mikroelementów oraz eliminuje użycie tłuszczu, wody, a nawet konieczność dogładania potrawy.



Przyrządzanie potraw na parze przy użyciu konwencjonalnych garnków może okazać się skomplikowane, stąd warto wspomóc się sprytnym urządzeniem, jakim jest parowar FA 5100 marki First Austria. Z jego pomocą można przygotować prawie każdy rodzaj mięsa, ryby, warzywa i owoce, a nawet sosy. Znajdziemy w nim dodatkowo m.in. specjalne miseczki do przygotowywania ryżu oraz separator z rączkami do gotowania jaj. W ten sposób otrzymuje się jedzenie lekkie, pożywne i do tego bogate w witaminy i mikroelementy, zapewniające organizmowi właściwe funkcjonowanie, a w tym – także spalanie tłuszczów i zdrowy spadek wagi.

Do umiarkowanej aktywności fizycznej warto dodać zmianę nawyków żywieniowych. Gotowanie posiłków na parze pozwoli cieszyć się lekkostrawnymi potrawami, bogatymi w składniki odżywcze. W związku z tym, osoby, które chcą zadbać o figurę i zachować szczupłą sylwetkę przez długie lata, powinny zainwestować w zmianę sposobu przyrządzania posiłków z tradycyjnego na parowy.

Cena: 120 zł

Parowar FA-5100 zawiera:

- *trzy przezroczyste miski (3,1L / 3,5L / 4,5 L)*
- *przezroczysta pokrywa*
- *90-min. mechaniczny czasomierz z dzwonkiem*
- *lampka wskaźnika*
- *funkcja szybkiego gotowania na parze*
- *narzędzie do ponownego napełniania wodą*
- *przezroczysty wskaźnik poziomu wody*
- *połączona miska do gotowania ryżu*
- *osobny separator z rączkami do gotowania jaj*
- *230V, 50 HZ, 700 W*
- *kolory: niebieski, czarny*

Firma First z siedzibą w Bielanych Wrocławskich funkcjonuje na polskim rynku od ponad piętnastu lat. Przedmiotem działalności firmy jest handel sprzętem audio oraz artykułami gospodarstwa domowego, importowanymi od austriackiej firmy Timetron Warenhandels Gmbh posiadającej swoją siedzibę w Wiedniu. Produkty First łączą w sobie austriacką jakość oraz przystępną, polską cenę.