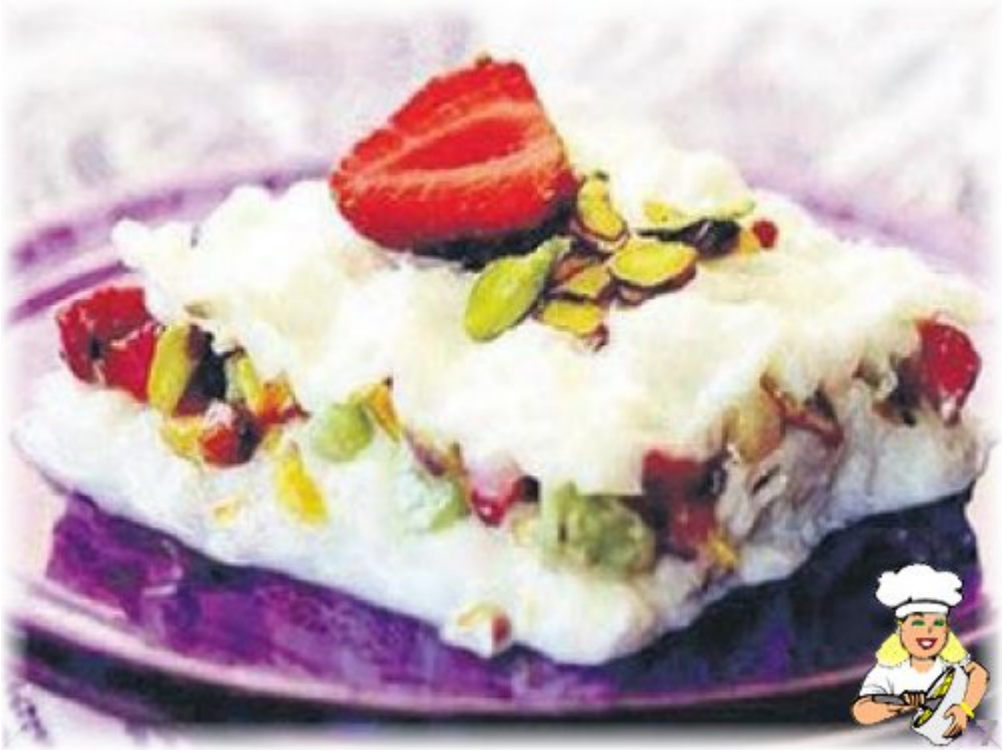
GÜLLAÇ HAKKINDA

Güllacın; içeriğindeki yufkanın hafif olması ve süt ile yapılmasından dolayı, yağlı, unlu ve şerbetli tatlılara göre sağlıklı ve sindirimi kolay bir alternatif. Güllaç yufkaları, mısır nişastasının su ile karıştırılmasıyla elde edilen hamurdan yapılıyor. Mısır nişastası glisemik indeksinin düşük olması sebebiyle kan şekerini daha yavaş yükseltiyor. Ayrıca güllaç yapımında kullanılan süt de bu tatlının kan şekerini yükseltme hızını düşürürken, yüksek protein içeriği ile günlük protein ihtiyacını da karşılamaya yardımcı oluyor. Bir porsiyon güllaç, özellikle süt içeriği nedeniyle yetişkin kişilerin günlük kalsiyum gereksinmesinin yüzde 15'ini karşılıyor. Güllaçta genelde nar, badem, ceviz ya da fındık kullanılırken içeriğindeki bu besinler kalsiyum, demir, fosfor, potasyum gibi minerallerin vücuda kazandırılmasını sağlıyor. Aynı zamanda kalp ve damar hastalıklarından, bağışıklığın güçlendirilmesine dek birçok faydası bulunan Omega 3 yağlarından zengin bir tatlı.



© lezzetler.com tarif no:172219 • adı:Güllaç Hakkında • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:18.05.2024 - 09:45