

Салаты из свежей сезонной зелени – идеальный способ быстро получить обед на столе, наестся и при этом... похудеть. Зеленый горох. Только около 5% гороха, который выращивается на планете, потребляется в сыром виде, большинство мы едим замороженным или консервированным. И зря: он прекрасный источник витамина К, марганца,