

Банановый компот

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Банановый компот обладает множеством полезных свойств для нашего здоровья. В первую очередь, он богат витаминами, особенно витамином С, который способствует укреплению иммунной системы и помогает организму бороться с инфекциями. Кроме того, благодаря высокому содержанию потенциально антиоксидантных веществ, банановый компот может снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и способствовать предотвращению рака. Этот напиток также содержит большое количество клетчатки, которая способствует нормализации процесса выделения и облегчает работу желудочно-кишечного тракта. В целом, банановый компот - это вкусный и здоровый напиток, который может внести положительное влияние на ваше здоровье.

Ингредиенты

- Бананы — 200 г.
- Вода — 1200 мл.
- Сахар — 2 стакана

Способ приготовления

1. Вскипятить воду в кастрюле и положить туда нарезанные кружочками бананы и сахар.
2. Постоянно помешивая варить компот из бананов 20 минут на медленном огне.