Prunele sunt o sursa naturala de calciu, magneziu si potasiu, au o multime de fibre, vitamina A, vitamina C si vitamina E.



Asa ca nu strica sa le incerci si in cateva retete, pe langa magiunul de toamna si galustile cu prune sau mancarea cu prune uscate pe care ai invatat sa le faci de la mama. Noi ti-am gasit 5 retete cu care sa spargi monotonia si sa dai un gust special mesei.

Rata cu prune si varza rosie

Prune murate

Prajitura cu prune

Salata cu prune

Muschiulet de porc cu sos de prune

Sursa: Cooking Light

** sursa - foodstory.ro