



## **Krakowska kuchnia lokalna na zdrowo**

2022-04-08

**Na Mazowszu królują precle, ale Kraków słynie ze sprzedawanych na gwarnym rynku, przepysznych obwarzanków. Z makiem, sezamem, a może z solą? Pomimo niewątpliwych walorów smakowych, obwarzanki nie należą do kategorii pieczywa o wysokiej wartości odżywczej. Są jednak sposoby, które sprawią, że ta pyszna przekąska stanie się zdrowym i pożywnym posiłkiem.**

### **Obwarzanki w wartościowym wydaniu**

Obwarzanki i chleb prądnicki to bardzo popularne lokalne pieczywo, które mimo braku dużej ilości błonnika, może stanowić świetną bazę pod odżywczą kolację czy śniadanie. Wystarczy użyć dowolnej pasty warzywnej lub lekkiego serka śmietankowego, chudego źródła białka w postaci wędzonej ryby, jajka bądź grillowanego tofu, a całość zwieńczyć ulubionymi warzywami tak, aby dodawały daniu przyjemnej chrupkości.

### **Zapiekanki krakowskie...**

...również można przygotować w domowym zaciszu. Wystarczy ulubione pieczywo (dobrze sprawdzi się popularna w regionie kukielka), lekka mozzarella, sos pomidorowy lub pesto, zioła prowansalskie i warzywa typu papryka, kukurydza, pieczarki, pomidor czy szpinak. Do domowej zapiekanki świetnie pasować będzie domowy, prosty sos jogurtowy na bazie jogurtu naturalnego, czosnku, soli i pieprzu. Czy będzie tak dobra jak z placu Nowego? Może i nawet lepsza. A z pewnością zdrowsza!