**Suszone owoce bio**

**<a href="http://bio-market.com.pl/suszone-owoce">Suszone owoce bio</a> to idealne przekąski bogate w składniki odżywcze, do których mamy dostęp przez cały rok. Mamy do wyboru szeroki wybór owoców, które można suszyć. W dodatku ich przechowywanie nie sprawia żadnego problemu. Zobacz zalety jakie mają suszone owoce bio.**

**Wartości odżywcze suszonych owoców**

**Suszone owoce bio** zarówno jak ich świeże odpowiedniki nie posiadają praktycznie żadnych tłuszczów. Posiadają niską zawartość sodu. Są świetnym źródłem błonnika i potasu dla naszego organizmu. Ta słodka przekąska to idealny zamiennik dla niezdrowych słodyczy. Ponadto mają one właściwości zdrowotne dzięki zawartych w nich polifenolach, które są antyoksydantami. Mają także pozytywne działanie dla naszego układu trawiennego. Są to produkty, które powinny na stałe zagościć w naszej kuchni.

**Proces suszenia owoców**

Proces suszenia jest jednym z rodzajów konserwacji produktu. Jego zadaniem jest zmniejszenie zawartości wody w owocu poprzez jej odparowanie. W dużej mierze wpływa on na długość przechowywania gotowego produktu. Owoce przed tym procesem składają się w 80-90% z wody. Po jego przeprowadzeniu zawartość ta wynosi pomiędzy 20-25%. Jak widać jest to spora utrata wody. Skutki jakie wywołuje suszenie to zwiększenie kaloryczności poprzez zwiększenie ilości węglowodanów. Wzrost błonnika oraz składników mineralnych, a także zmiana smaku i konsystencji owocu.

Sięgając po *suszone owoce bio* wybierajmy, te które nie zawierają substancji konserwujących, cukru oraz innych dodatków.

[Suszone owoce bio](http://bio-market.com.pl/suszone-owoce)