Vilnius, 2022 m. sausio 10 d.

**Supermaisto vardą pelnę ličiai: tikra vitaminų bomba ir daugelio dar neatrasta jaunystės paslaptis**

**Pietryčių Azijos šalyse augantys ličiai nėra dažnas svečias mūsų regiono maisto prekių parduotuvėse, todėl ir ant lietuvių stalo šį vaisių išvysime gana retai. Visgi, skanauti supermaistu vadinamus ličius verta vos tik atsiranda tokia galimybė. Ličių vaisiuose apstu vitaminų ir naudingų medžiagų, o juose esantys antioksidantai padeda mūsų odai atjaunėti. Prekybose tinkle „Lidl“ taip pat galite rasti šių egzotiškų vaisių, o tam, kad jais pasimėgauti būtų dar smagiau, prekybos tinklas kviečia išbandyti lengvai pagaminamą blynelių su tropiniais vaisiais receptą.**

Supermaisto titulu gali pasigirti tikrai nedaug maisto produktų, tačiau šiame sąraše visai neseniai atsirado vietos ir ličiams. Ličiai yra nedideli egzotiniai vaisiai, kurie savo išvaizda primena rausvus ir dygliuotus ežiukus, o po žievele slepiasi balkšva ir saldi maistingoji vaisiaus dalis.

**Ličiai – vitaminai iš gamtos**

Savo kilmės kraštuose ličiai vartojami kaip sultingas užkandis karštomis vasaros dienomis, bet jie turi pasiūlyti ir šį tą daugiau. Šie vaisiai garsėja unikaliomis mūsų kūną praturtinančiomis savybėmis ir įvairiais vitaminais, kurie gali padėti išvengti ligų ir sustiprina organizmą.

Stipresnei imuninei sistemai. Ličiuose gausu vitamino C, o vienas suvalgytas vaisius savo vitaminų kiekiu atitinka net dešimtadalį referencinės paros normos. Šis vitaminas skatina baltųjų kraujo kūnelių, kurie apsaugo organizmą nuo pašalinių medžiagų, bakterijų ar virusų.

Tvirtesniems kaulams. Ličiai pasižymi dideliu magnio, geležies, fosforo ir kalcio kiekiu. Šių medžiagų nepakankamumas neigiamai paveikia jūsų skeleto stiprumą: kaulai tampa trapesni, ima dažniau skaudėti sąnarius, kamuoja odontologinės problemos.

Lengvesniam virškinimui ir mažesniam svoriui. Šiuose vaisiuose gausu ir maistinių skaidulų, kurios reguliuoja žarnyno veiklą bei stimuliuoja efektyvų maistinių medžiagų įsisavinimą. Ličiuose yra itin mažas riebalų kiekis, todėl vaisiais galima mėgautis laikantis dietų ir bandant mesti svorį.

**Vaisiai skaisčiai odai ir stipriems plaukams**

Prekybos tinklas „Lidl“ užsimena, jog išvardinant ličiuose esančius vitaminus bei naudingąsias medžiagas, buvo atskleistos dar ne visos šio egzotinio vaisiaus paslaptys. Ličiai taip pat gali padėti kovoti su erzinančiais senėjimo požymiais, odos dėmelėmis ir pažeistais plaukais.

Ličiai yra vienas gausiausių vitaminų B1 (tiamino), B3 (niacino) ir vario šaltinių. Veikdamos kartu šios medžiagos užtikrina puikią odos sveikatą: tiaminas puoselėja sudirgusią odą, niacinas padidina odos hidratacijos lygį, o varis – elastingumą.

Be to, šiuose vaisiuose esančios medžiagos gali padėti jums džiaugtis išpuoselėtais ir žvilgančiais plaukais. Jau minėtas vitaminas C ne tik apsaugo mūsų organizmą nuo įsibrovėlių, bet ir rūpinasi sklandžia kraujo cirkuliacija. Užtikrinant pakankamą kraujo tiekimą plaukų folikulams, plaukai bus stipresni, mažiau lūžinės.

**Ličių ir bananų lietiniai – pusryčiams bei desertui**

Užburiančiu ličių skoniu ir visapusiška šių vaisių nauda mūsų organizmui gali mėgautis kiekvienas. „Lidl“ prekybos tinklas rekomenduoja ličius valgyti tiek kaip malonų, gaivinantį užkandį, tiek išbandyti juos gana gerai žinomuose patiekaluose.

Šiandien pasigaminkite ličių ir bananų lietinius, kurie puikiai tiks valgyti pusryčiams, skanauti po pietų bei pavaišinti išalkusius draugus, o visus reikiamus ingredientus rasite „Lidl“ parduotuvėse.

Jums reikės: 150 ml pieno, 100 ml vandens, 120 g miltų, 3 kiaušinių, 2 bananų, 10 ličių, pusė stiklinės „Pilos“ natūralaus jogurto, džiovintų ar šviežių uogų pagal skonį, 1 šaukšto aliejaus arba tirpinto sviesto, žiupsnelio druskos, pusė šaukštelio vanilės ekstrakto.

Gaminimo eiga: dubenyje sumaišykite miltus su druska, įmuškite kiaušinius, supilkite aliejų ir vanilės ekstraktą. Lėtais judesiais maišykite ingredientus bei pamažu supilkite pieną ir vandenį.

Tešlą elektriniu plakikliu arba šluotele išplakite iki vientisos masės, palikite kambario temperatūroje 15-30 min., kad išbrinktų. Per tą laiką nulupkite ličius, išimkite kauliuką ir supjaustykite vaisių smulkiais gabalėliais. Taip pat supjaustykite bananą.

Keptuvę įkaitinkite ir įpilkite į ją truputį aliejaus, riebalų perteklių pašalinkite popieriniu rankšluosčiu. Į keptuvę pilkite nedidelį samtelį tešlos ir tolygiai paskirstykite, kepkite lietinį 1-2 min. Atsargiai apverskite blyną, kepkite dar 1 min. ir išimkite atvėsti.

Ant pravėsusio lietinio tepkite nedidelį šaukštelį natūralaus jogurto, tolygiai berkite vaisius ir uogas. Lietinį galima sulankstyti į keturias dalis arba valgyti susuktą į ritinėlį. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)