



Диетологи и ВОЗ постоянно призывают увеличивать количество овощей и фруктов в рационе, поскольку они содержат очень важные для организма витамины, минералы и пищевые волокна. Зимой выбор свежих овощей в магазинах достаточный. Но огурцы с помидорами не такие яркие на вкус, как летом. А цены на многие овощи просто "кусаются". Как же разнообразить свой овощной рацион зимой?

[Тест-исследование: Замороженные овощные смеси >>>](#)