

## **Клюква сушеная**

**Описание:** Клюква сушеная производится путем дегидратации свежих ягод клюквы и добавления сахара для нейтрализации кислоты. Благодаря высокому содержанию витаминов и микроэлементов стала популярна среди спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни.

В сушеных ягодах содержатся:

- витамины: В6, В12, Е, С, К, А
- микроэлементы: фосфор, калий, магний, железо, цинк, марганец, кальций, медь
- клетчатка

**Применение:** Ягоды клюквы сушеной имеют приятный сладкий вкус с кислинкой. Используются для приготовления десертов, компотов, смузи, а также добавляются в каши, выпечку, соусы и т.д.

Свойства клюквы сушеной:

- укрепляет иммунитет;
- нормализует сон;
- снижает артериальное давление;
- помогает при инфекционных заболеваниях почек и мочевого пузыря;
- предотвращает развитие кариеса.