

Co je tapioka?

Tapioka je škrob získaný z kořene rostliny manioka, která roste v Jižní Americe. V tamní kuchyni má tento škrob stejné místo jako v Česku ten bramborový nebo kukuřičný. Tapioka je takřka bez alergenu, neobsahuje lepek a je lehce stravitelná. Obsahuje naopak dost jednoduchých sacharidů a je kalorická.

Na co je dobrá tapioka?

Pomáhá zdravě přibrat na váze. Podporuje a chrání zdraví kostí. Je vhodná při bezlepkové dietě. Používá se jako prevence žaludečních křečí, syndromu dráždivého tračníku, zácpy.

