

# Potrąwka z indyka

## Składniki

- 500g piersi z indyka
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 czerwona papryka
- 200g dyni
- garść szpinaku
- 1 łyżka oleju
- pieprz i sól



## Sposób przygotowania

Dokładnie umyte i osuszone mięso z piersi pokrój na małe kawałki i podsmaż delikatnie na odrobinie oleju. Podsmażone mięso włóż do żaroodpornego naczynia. Fasolę, paprykę i dynię pokrój na średniej wielkości kawałki i wraz ze szpinakiem dodaj do piersi. Tak przygotowaną potrawkę należy dusić pod przykryciem, w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, przez 40 minut.

### Czy mięso z indyka poprawia humor?

W łagodzeniu złych nastrojów, także tych na granicy depresji, może pomóc jedzenie mięsa z indyka, szczególnie jego ciemniejszych części. To dlatego, że znajduje się w nim L-tryptofan, aminokwas działający korzystnie na nastrój. Zwiększa on wytwarzanie melatoniny oraz serotoniny.

Likwiduje problemy ze snem oraz przyspiesza regenerację organizmu. L-tryptofan ma również właściwości uspokajające. Warto wiedzieć, że nie zaleca się łączenia mleka z indykiem – w mleku również znajduje się L-tryptofan i takie połączenie może być zbyt dużym obciążeniem dla Twojego organizmu.