

10 svarīgi fakti par putrām:

1. Nozīmīgs graudaugu avots
2. Veselīga - daudz šķiedrvielu un vitamīnu
3. Sniedz enerģiju ilgam laikam
4. Dod spēku mācībās un sportā
5. Mazina vēlmi naškoties
6. Draudzīga sirsniņai
7. Visvairāk audzē auzas, kviešus, rudzus, miežus
8. Visbiežāk putras gatavo no graudaugu pārslām
9. Graudaugu pārslas ir saplacināts grauds
10. Mūsdienās putras ir arī restorānu ēdiens.

