

## Перец сладкий (болгарский)



Многолетнее растение семейства пасленовых. Плод болгарского перца - ложная пустотелая ягода. Выращивают множество различных сортов красного, желтого, зеленого и оранжевого цвета. Отличается высокими вкусовыми качествами.

Абсолютный чемпион среди овощей по содержанию витамина С. Кроме того богат витаминами А, Р, РР и группой витамина В. Отметим высокое содержание калия, кальция, магния, железа, йода, цинка.

Блюда из перца поражают своим разнообразием. В пищу употребляется, как в сыром, так и в обработанном виде.

[Продукты](#)

**Source URL (modified on 07/07/2015 - 18:24):** <http://vkysnenko.in.ua/content/perec-sladkiy-bolgarskiy>