



*Centrala Partihallen AB*



Order Tel: 08-81 03 35

## Vecka 5

Vi går redan in i februari och ljuset är äntligen här. Den här veckan firas Kyndelmässodagen vilket är en gammal tradition inom de kristna, judiska och katolska religionerna. Om man bortser från betydelsen i de olika religionerna har de gemensamt att man firar LJUSET, Kyndel är ett gammalt svenskt ord för ljus, bloss. Man trodde att alla de ljus som tändes i kyrkorna den här dagen bidrog till att jaga bort vintern. Och visst längtar vi lite efter sol och vår trots att snön äntligen är här så jaga kan vi alltid göra...

Vi kampanjar lite C-vitaminbomb såhär i förkylningstider:

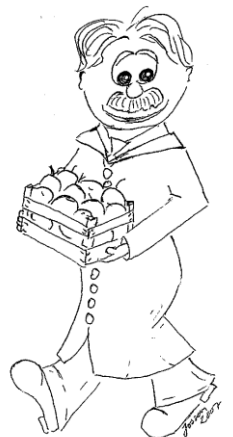
# Röd & Gul Paprika



**Ät grönt - Må skönt**

*Gäller så långt lagret räcker och för leverans V. 5*

Tel: 08-810335 Fax: 08-914895 em@il: info@cph.se



# Paprika



Paprikan har sitt ursprung i mellan och Sydamerika och frön fördes till Europa på 1500 talet. Paprika och peppar hör till samma art, men varierar mycket i styrka. Hettan kommer från ämnet capsaicin och paprika kallas de sorter som innehåller lite capsaicin. Paprikan är grön i omogen form och mognar sedan fram och blir röd, gul, lila, orange eller vit. Alla former går att äta och smaken varierar mellan mognadsstadierna. Gul och Röd paprika innehåller dubbelt så mycket C-vitamin, karoten och andra antioxidanter som grön paprika. En normalstor gul eller röd paprika innehåller ca 170 mg c-vitamin , nästan tre gånger det rekommenderade dagsintaget.

Näringsvärden för 100 gram (genomsnitt mellan färgerna)

Fibrer	2,2 g
Energi	107kJ/26kcl
Kolhydrater	4 g
Fett	0,1g
järn	0,31 mg
vatten	92,2 g
c-vitamin	159 mg

Besök gärna vår nya hemsida där du hittar information som den ovan, tips och trix och lite recept.

[www.cph.se](http://www.cph.se)