



P.P.H. KAMIL CHOJNOWSKI
GEN. WŁ. ANDERSA 40 LOK 26
15-113 BIAŁYSTOK
NIP 5422782393
TEL 606382944
KALIOO321@GMAIL.COM

Dane aktualne na dzień: 05-05-2024 13:57

Link do produktu: <https://www.naturalexpert.pl/ciecierzycy-1kg-p-2269.html>



CIECIERZYCA 1kg

Cena	14,79 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902666914699
Producent	Natural Expert

Opis produktu

CIECIERZYCA 1kg

Składniki: ziarna ciecierzycy

Ciecierzycy jest rośliną strączkową, nazywaną również grochem włoskich. To bardzo zdrowe i pożywne nasiona cieszące się dużą popularnością w naszym kraju. Ma przyjemny lekko orzechowy słodkawy smak, a ponadto zawiera dużo białka, ponieważ w 100 g ugotowanego produktu znajduje się aż 8.86 g białka niezwykle potrzebnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W ciecierzycy znajdziemy również witaminę A, C i E, witaminy z grupy B oraz żelazo, potas, magnez, fosfor i miedź.

Cieciorzka to jeden ze składników potraw kuchni hinduskiej, a także pakistańskiej oraz arabskiej. Jednym z najpopularniejszych dań z cieciorzki jest hummus. To orientalna pasta z cieciorzycy, która świetna jest zarówno na kanapkach, jak i w roli sosu do warzyw.

Nasiona cieciorzki to też składnik leczy, zup i sałatek,

Jak gotować ciecierzycę?

Surowe nasiona, przed ugotowaniem musimy namoczyć przez ok. 12 h. (najlepiej zrobić to wieczorem i namaczać przez całą noc). Warto umieścić ją w dużym garnku lub misce ponieważ znacząco zwiększają swoją objętość.

Wodę, w której moczyła się ciecierzycy, wylewamy, a po nalanu świeżej, gotujemy. By uzyskać miękkie nasiona, trzeba uzbroid się w cierpliwość (ok. 1 h).

Wartość odżywcza w 100g produktu:

- wartość energetyczna 364 kcal / 1524 kJ
- tłuszcz 6 g
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0.6 g
- węglowodany 61 g
- w tym cukry 11 g
- białko 19 g
- sól 0.1 g

Kraj pochodzenia: Argentyna

Masa netto: 1 kg

Producent:

NATURAL EXPERT
PPH Kamil Chojnowski
info@naturalexpert.pl

Informacja o alergenach:

Produkt może zawierać alergeny:
sezam, orzechy, gluten, seler, gorczyca

Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu



P.P.H. KAMIL CHOJNOWSKI
GEN. WŁ. ANDERSA 40 LOK 26
15-113 BIAŁYSTOK
NIP 5422782393
TEL 606382944
KALIOO321@GMAIL.COM

Wartość odżywcza w 100g produktu

- wartość energetyczna 0 kcal - tłuszczw tym kwasy tłuszczowe nasycone - węgl