



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: 03-05-2024 11:09

Link do produktu: <https://www.naturalexpert.pl/soczewica-brazowa-1kg-p-423.html>



SOCZEWICA BRĄZOWA 1kg

Cena	12,59 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902666905529
Producent	Natural Expert

Opis produktu

SOCZEWICA BRĄZOWA 1kg

Składniki: Soczewica brązowa

Soczewica to roślina należąca do grupy strączkowych. Pochodzi głównie z terenów Azji, Indii oraz Kanady. W dawnych czasach była ceniona przez Egipcjan, gdyż była ich głównym i podstawowym pożywieniem. Swoją sławę zawdzięcza dużej zawartości cynku, wapnia i potasu. Cechuje ją również wysoka zawartość błonnika, który jest w dzisiejszych czasach bardzo ceniony.

Soczewica brązowa to nic innego jak soczewica czerwona, jednak posiada ona łuskę, co oznacza, że nie została w żaden sposób oczyszczona. W ten sposób jest posiadaczką większej ilości naturalnych wartości odżywczych.

Dlaczego warto jeść soczewicę brązową?

- Zawiera wysoką ilość potasu, niezbędnego przy prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.
- Wpływa na zwalczanie nadciśnienia.
- Polecana jest dzieciom, gdyż jest lekkostrawna
- Polecana osobom cierpiącym na celiakię, gdyż nie zawiera glutenu.

Jak gotować soczewicę brązową?

- Przed gotowaniem należy moczyć ziarna około 2h.
- Oplukać ziarna pod bieżącą wodą.
- Dobrać odpowiednie proporcje 1:2 (1 szklanka soczewicy na 2 szklanki wody).
- Gotować około 50 minut.
- Pod koniec gotowania można ją osolić.

Zastosowanie:

- do spaghetti;
- do risotto;
- dodatek do sałatek
- składnik pasztetów wegańskich

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

Wartość energetyczna 353 kcal / 1477 kJ
Tłuszcz 1.1 g
w tym kwasy nasycone 0.17 g
Węglowodany 28.6 g
w tym cukry 2.03 g
Białko 25.8 g
Sól 0.006 g

Kraj pochodzenia: Kanada

Masa netto: 1 kg

Producent: NATURAL EXPERT

P.P.H. Kamil Chojnowski



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

info@naturalexpert.pl

Informacje o alergenach:

Produkt może zawierać alergeny:

sezam, orzechy, gluten, seler, gorczyca

Przechowywać w suchym i zaciemnionym miejscu

Wartość odżywcza w 100g produktu

- **wartość energetyczna 1241kJ / 296kcal**
- **tłuszcz 1,1g**
- **węglowodany 30g (w tym cukru 2g)**
- **białko 26g**