Dane aktualne na dzień: 24-11-2026 21:23

Link do produktu: https://zdrowysklad.pl/fasola-mung-obrana-polowki-na-dal-bio-500-g-rap-p-112251.html



FASOLA MUNG OBRANA POŁÓWKI NA DAL BIO 500 g - RAP

Cena	**22,90 zł**
Kod EAN	**4006040178163**

Opis produktu

SKŁADNIKI
ekologiczna fasola mung obrana, połówki.

OPIS
Mung dal to obrane połówki ziaren fasoli mung, gotowane bez wstępnego moczenia w zaledwie 12 do 15 minut. Ugotowany mung dal jest lekko kremowy, ale nie rozpada się i nadal ma przyjemny smak. Można go przygotowywać i doprawiać na wiele sposobów, np. z ghee, mlekiem kokosowym i różnymi przyprawami. W kuchni ajurwedyjskiej mung dal to pyszny, lekko słodki dodatek podawany z ryżem i warzywami sezonowymi i jest odpowiedni dla wszystkich. Jest to zatem szybko przyrządzany dodatek, bogaty w białko i błonnik.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
Moczenie nie jest konieczne. Opłucz fasolę mung pod bieżącą wodą. Zagotuj 1 szklankę fasoli mung z 2,5 szklanki wody. Gotuj na wolnym ogniu przez około 12 do 15 minut. Posól po ugotowaniu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA w 100 g
Wartość energetyczna: 1281 kJ / 304 kcal
Tłuszcz: 1,2 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,3 g
Węglowodany: 42 g
w tym cukry: 3,1 g
Błonnik: 17 g
Białko: 23 g
Sól: 0,02 g

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.