

Dane aktualne na dzień: 12-05-2024 04:40

Link do produktu: <https://zdrowysklad.pl/fasolka-czerwona-kidney-bio-500-g-bio-planet-p-105629.html>



FASOLKA CZERWONA KIDNEY BIO 500 g - BIO PLANET

Cena	10,50 zł
Kod EAN	5902983782681

Opis produktu

SKŁADNIKI

ekologiczna fasolka kidney 100 %.

OPIS

Ekologiczna fasola Kidney (nerkowata) zaliczana jest do roślin strączkowych. Nazwa fasolki pochodzi od nerkowatego kształtu nasion. Jest doskonałym źródłem błonnika i białka roślinnego. Polecamy do zup i potraw jednogarnkowych np. chili con carne oraz jako składnik sałatek zarówno na ciepło jak i na zimno, a po zmiksowaniu do past i pasztetów.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Uprzednio namoczoną co najmniej 12 godzin i przepłukaną fasolę należy gotować do miękkości w świeżej, nieosolonej wodzie ok. 60 min. Fasolę solimy dopiero pod koniec gotowania.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g

Wartość energetyczna - 1159 kJ / 276 kcal

Tłuszcz - 0,3 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone - 0,1 g

Węglowodany - 29 g

w tym cukry - 2,2 g

Błonnik - 28 g

Białko - 26 g

Sól - 0,06 g

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.