

Dane aktualne na dzień: 03-05-2024 13:53

Link do produktu: <https://zdrowysklad.pl/fasolka-kidney-bio-400g-bio-planet-p-101289.html>



Fasolka Kidney BIO 400g Bio Planet

Cena

11,90 zł

Kod EAN

5907814662903

Opis produktu

SKŁADNIKI

fasolka kidney* 100 % (*certyfikowany składnik ekologiczny).

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 - 1170 kJ / 279 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.