

Link do produktu: <https://zdrowysklad.pl/quinoa-czarna-komosa-ryzowa-bio-500-g-io-planet-p-106137.html>



QUINOA CZARNA (KOMOSA RYŻOWA) BIO 500 g -IO PLANET

Cena	20,90 zł
Kod EAN	5902605415409

Opis produktu

SKŁADNIKI

ekologiczna quinoa czarna (komosa ryżowa) 100 %.

OPIS

Ekologiczna quinoa czarna, znana również jako komosa ryżowa. Z powodzeniem zastępuje tradycyjne kasze lub makarony. Doskonale sprawdza się jako składnik zup oraz dodatek do warzyw, sosów, wypieków, a także deserów.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zaleca się ziarno quinoa przelać gorącą wodą na drobnym sicie, następnie gotować w proporcji 1:2 (1 porcja quinoa na 2 porcje wody) ok. 25 min. Posolić pod koniec gotowania.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g

Wartość energetyczna - 1494 kJ/354 kcal
Tłuszcz - 6,1 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone - 0,7 g
Węglowodany - 57 g
w tym cukry - 4,9 g
Błonnik - 7,0 g
Białko - 14 g
Sól - 0,01 g

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.