



Dane aktualne na dzień: 30-04-2024 13:55

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/amarantus-nasiona-500g-p-642.html>



Amarantus - nasiona 500g

Cena	8,84 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Szarłat

Opis produktu

Nasiona amarantusa 500g SZARŁAT

Sposób stosowania: jako dodatek do szeregu wyrobów domowych - pieczywa, ciastek, ciast, zup, kotletów itp. Ze względu na zawartość skrobi wyroby z udziałem nasion amarantusa powinny być poddane obróbce termicznej (gotowaniu, pieczeniu, duszeniu, smażeniu).

Nie zawiera glutenu.

Może zawierać sezam.

Zupa śniadaniowa: 30g nasion amarantusa/250ml mleka/cukier lub sól do smaku. Nasiona amarantusa zalać wrzącą wodą w stosunku 3:1 i pozostawić w temp. pokojowej na 30-40min, następnie odcedzić i gotować z mlekiem przez ok. 25min do uzyskania jednolitej konsystencji.

Wartość odżywcza w 100g:

- wartość energetyczna: 1753kJ/ 409kcal
- białko: 16,2g
- węglowodany: 51,7g
- cukry: 2,2g
- tłuszcz: 7,2g
- kwasy tłuszczowe nasycone: 1,7g
- błonnik: 13,6g
- sód: - skwalen: 401,9mg

Witaminy i składniki mineralne:

- witamina B2: 1,8mg (128,6*)
- fosfor: 649mg (92,6*)
- magnez: 301mg (80,3*)
- żelazo: 6,4mg (45,7*)
- cynk: 3mg (31*)
- wapń: 248mg (31*)
- potas: 546mg (27,3*)

* - % realizacji zalecanego dziennego spożycia

Więcej informacji o produkcie na stronie producenta: www.szarlat.com.pl