



Dane aktualne na dzień: 29-04-2024 11:22

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/galka-muszkatołowa-mielona-50g-p-346.html>



Gałka muszkatołowa mielona 50g

Cena	4,65 zł
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Gałka muszkatołowa mielona 50g

Gałka muszkatołowa jest owocem dużego wiecznie zielonego drzewa – muszkatołowca korzennego, pochodzącego z Moluki (Wysp Korzennych). Obecnie uprawiany jest w zachodnich Indiach. Produkuje dwie przyprawy – gałkę muszkatołową i macis. Gałka muszkatołowa jest środkową częścią pestki owoca, a macis - osnówką pestki.

Zastosowanie kulinarne gałki muszkatołowej: Gałka muszkatołowa powiązana jest z potrawami słodkimi i ostrymi – ciastami, puddingami, kremami, ciastkami i pikantnymi ciastami. Świetnie komponuje się z wieloma odmianami serów oraz jest dodatkiem do sufletów i sosów serowych. Doskonale pasuje w zestawieniu z pomidorami, kurczakiem i czarną fasolką. Dopełnia smak potraw z jajek i warzyw takich jak kapusta, szpinak, brokuł, fasola, cebula i oberżyna. Nadaje smak włoskiej mortadeli, szkockiej haggis (potrawa z baraniny podobna do kaszanki), oraz potrawom bliskiego wschodu z jagnięciny. Często wchodzi w skład marokańskiej mieszanki przypraw „ras el hanout”. Jest niezastąpionym dodatkiem do ajerkoniaku i licznych grzanych win i poncz. Jedna cała starta gałka muszkatołowa wynosi 2-3 łyżeczek.

Wartości odżywcze zmielonej gałki muszkatołowej (w 100 g/jednej łyżeczce - 7 g)

Wartość energetyczna - 525/37 kcal
Białko ogółem - 5.84/0.41 g
Tłuszcz - 36.31/2.54 g
Węglowodany - 49.29 g/3.45 (w tym cukry proste 2.99/0.21)
Błonnik - 20.8/1.5 g

Witaminy

Tiamina - 0.346/0.024 mg
Ryboflawina - 0.057/0.004 mg
Niacyna - 1.299/0.091 mg
Witamina B6 - 0.160/0.011 mg
Kwas foliowy - 76/5 µg
Witamina A - 102/7 IU
Witamina C - 3.0/0.2 mg

Minerały

Wapń - 184/13 mg
Żelazo - 3.04/0.21 mg
Magnez - 183/13 mg
Fosfor - 213/15 mg
Potas - 350/24 mg
Sód - 16/1 mg
Cynk - 2.15/0.15 mg

Kwasy tłuszczowe

nasycone - 25.940/1.816 g
jednonienasycone - 3.220/0.225 g
wielonienasycone - 0.350/0.024 g

Kraj pochodzenia: Indonezja

Produkt może zawierać: gluten, gorczycę, orzeszki ziemne, soję, orzechy, seler, sezam.