



МУНГ ДАЛ ЖЕЛТЫЙ (MUNG DAL, DEEPAK)

SKU: 2466

Цена: 145 грн

В состав бобов мунг входят различные минеральные вещества и витамины, благодаря чему его можно назвать превосходным продуктом с антисептическими свойствами. Нередко именно бобы мунг использовались для детоксикации организма. Поскольку он богат клетчаткой и не содержит холестерина, для больных сахарным диабетом является незаменимым.

Категория: [Бакалея](#)

МУНГ ДАЛ ЖЕЛТЫЙ (MUNG DAL, DEEPAK), 500 ГРАММ

Мунг Дал желтый (Mung Dal) - это уникальная бобовая культура, известная как желтый маш, которая отличается мелкими овальными бобами жёлтого цвета. Родиной этого растения считается Индия. Этот продукт высоко ценится за свои диетические свойства и прекрасные питательные компоненты. В состав бобов мунг входят различные минеральные вещества и витамины, благодаря чему его можно назвать превосходным продуктом с антисептическими свойствами. Нередко именно бобы мунг использовались для детоксикации организма. Поскольку он богат клетчаткой и не содержит холестерина, для больных сахарным диабетом является незаменимым.

Мунг Дал можно не замачивать, так как он быстро разваривается.

ЧТО ТАКОЕ ДАЛ?

Далом называются лущеные чечевица или горох, и такое же название носит суп, приготовленный из них. В Индии дал подают как приправу к основному блюду или поливают им рис. Дал с хлебом может также служить самостоятельным блюдом.

Дал богат железом и витаминами группы В. кроме того, он является основным источником белка в ведической системе питания. Некоторые сорта дала по содержанию белка не уступают мясу, а отдельные виды даже превосходят его. Когда дал употребляется вместе с другими богатыми белком продуктами: злаками, орехами и молочными продуктами, - то усвояемость белка организмом возрастает. Так, например, белок риса усваивается на 60%, белок дала — на 65%, но при употреблении этих продуктов вместе, усвояемость белка возрастает до 85%.

В Индии выращивают более 60 разновидностей дала. Чаще всего используется четыре вида дала, которые указываются в наших рецептах. Они являются самыми распространенными, их можно купить в азиатских бакалейных магазинах и магазинах «Здоровой пищи».