



УРАД ДАЛ ЧЕРНЫЙ (URAD DAL, DEEPAK)

SKU: 2467

Цена: 146 грн

Чёрный урад дал часто применяют для приготовления закусок, а также сочетают с рисом. Очень питателен и рекомендуется как продукт, содержащий полноценный белок, идеально подходящий для вегетарианцев и диабетиков.

Категория: [Бакалея](#)

УРАД ДАЛ ЧЕРНЫЙ (URAD DAL, DEEPAK), 500 ГРАММ

Урад Дал черный (Urad Dal) - это уникальная бобовая культура, одна из популярных продуктов индийской кухни. Чёрный урад дал часто применяют для приготовления закусок, а также сочетают с рисом. Этот вид бобовых родом из Индии, на сегодняшний день выращивается во многих странах южной Азии. Очень питателен и рекомендуется как продукт, содержащий полноценный белок, идеально подходящий для вегетарианцев и диабетиков.

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».