



МУНГ ДАЛ КОЛОТЫЙ SHEN FOOD 500 ГРАММ*

SKU: 4143

Цена: 183 грн

Мунг дал (Shen Food, 500 г) — колотые очищенные бобы маша жёлтого цвета. Богатый источник растительного белка, пищевых волокон, витаминов группы В и минералов. Лёгкая усвояемость, без глютена. Традиционный аюрведический продукт питания.

Категория: Крупы и бобовые

МУНГ ДАЛ КОЛОТЫЙ (SHEN FOOD, 500 Г)

Мунг дал — колотые очищенные бобы маша (*Vigna radiata*) жёлтого цвета. Один из наиболее популярных продуктов аюрведической и индийской кухни, высоко ценимый за лёгкую усвояемость и богатый питательный состав. Используется для приготовления супов, похлёбок, далей, каш и других блюд. Сочетается с рисом, овощами и специями.

Свойства:

- Богатый источник растительного белка и незаменимых аминокислот;
- Содержит пищевые волокна (клетчатку), поддерживающие пищеварительный комфорт;
- Источник витаминов группы В, витамина С, фолиевой кислоты;
- Содержит минералы: железо, магний, калий, цинк и фосфор;
- Лёгкая усвояемость — рекомендуется в диетическом питании;
- Не содержит глютена;
- Традиционный аюрведический продукт питания.

Состав: колотые очищенные бобы маша (*Vigna radiata*), 100%.

Способ приготовления:

Промыть под холодной водой. Замочить на 1-2 часа (по желанию). Варить в подсоленной воде 20-30 минут до мягкости. Использовать в супах, далях, кашах и других блюдах по вкусу.