



КРУПА БУЛГУР, АЛЬТЕРНАТИВА РИСА В ПЛОВЕ 500 ГРАММ

SKU: 0035

Цена: 61 грн

В кулинарии булгур готовят отдельным блюдом в качестве гарнира. Также, булгур используется для замены риса в плове, его добавляют в салаты, готовят с ним супы. Мелкий булгур улучшает вкус выпечки, поэтому его добавляют в хлеб, пироги, кексы, печенья. Крупа дает выпечке легкий аромат жареных орехов.

Категория: Специи и пряности, Крупы и бобовые

КРУПА БУЛГУР - АЛЬТЕРНАТИВА РИСА В ПЛОВЕ

Булгур - это высушенная, почищенная, но не дозревшая до конца пшеница. Молодая пшеница содержит много витаминов и микроэлементов. Кроме этого, в крупе содержатся сахарины, жирные кислоты, клетчатка, зольные вещества. Калорийность на 100 грамм - 347 ккал.

Применение булгура

В кулинарии булгур готовят отдельным блюдом в качестве гарнира. Также, булгур используется для замены риса в плове, его добавляют в салаты, готовят с ним супы. Мелкий булгур улучшает вкус выпечки, поэтому его добавляют в хлеб, пироги, кексы, печенья. Крупа дает выпечке легкий аромат жареных орехов.

Используют булгур не только в кулинарии, но и в косметологии. Из него готовят скрабы, маски, а также делают с его помощью массаж для проблемных зон.

Полезные свойства булгура:

- Крупа уменьшает риск возникновения сердечных заболеваний.
- Булгур обладает противовоспалительными свойствами.
- Данный продукт является замечательным источником пищевых волокон.
- Булгур содержит не растворимые волокна, что способствует ускоренному движению пищи через кишечник. Это уменьшает вероятность появления камней в желчном.
- Регулярное употребление булгура снижает риск развития диабета.

Противопоказания к употреблению

Если Вы не привыкли к пище, в которой содержится очень много клетчатки, то лучше ее вводить постепенно в рацион, иначе это может вызвать вздутие живота и диарею.