



## МАШ РОСА-ФАРМ 500 ГРАММ\*

SKU: 1182

Цена: 99 грн

Маш Роса-Фарм — мелкие ярко-зелёные бобы родом из Индии, богатые 18 аминокислотами (включая незаменимые), витаминами А, С, Е, К и группы В, а также микроэлементами. Имеет низкий гликемический индекс; популярен в вегетарианской и азиатской кухнях. Подходит для супов, гарниров, салатов и проращивания.

**Категория:** Крупы и бобовые

## МАШ РОСА-ФАРМ, 500 Г

Маш — мелкие глянцевые бобы ярко-зелёного цвета, зерновая культура родом из Индии, широко распространённая по всей Азии. Один из популярных ингредиентов вегетарианской и азиатской кухонь. Содержит 18 аминокислот, включая незаменимые, витамины А, С, Е, К и группы В, а также микроэлементы. Имеет низкий гликемический индекс. Калорийность сырого маша — около 347 ккал на 100 г, приготовленного — около 105 ккал.

Маш хорошо сочетается с овощами, зеленью, злаками, рисом и терпкими фруктами. Особенно популярны проростки маша — при проращивании концентрация витаминов и микроэлементов существенно возрастает.

### Как прорастить маш

Перебрать зёрна, промыть, залить водой и оставить на ночь. Утром снова промыть, выложить в ёмкость, накрыть влажной марлей и крышкой с отверстием для воздуха. В течение дня промывать и следить за влажностью марли. Утром появятся ростки. Оптимальная длина — до 1 см. Хранить проростки в холодильнике не более 5 дней в неплотно закрытом контейнере; перед употреблением промыть.

### Применение в кулинарии

Варёный маш используется как самостоятельный гарнир, добавляется в супы, каши и салаты. Проростки подают с растительным маслом, добавляют в овощные салаты, тушёные или жареные овощи.

### Меры предосторожности

Индивидуальная непереносимость компонентов. Не использовать по истечении срока годности или при нарушении целостности упаковки. При непривычке к бобовым вводить в рацион постепенно.

*\*Пищевой продукт.*