

НУТ (ТУРЕЦКИЙ ГОРОХ) РОСА-ФАРМ 500 ГРАММ

SKU: 1180
Цена: **146 грн**

Нут Роса-Фарм — турецкий горох с лёгким ореховым вкусом, богатый растительным белком, пищевыми волокнами, клетчаткой, незаменимыми аминокислотами, витаминами B и E, калием и селеном. Хорошо насыщает; популярен в вегетарианском питании. Основа хумуса, фалафеля, карри, супов и салатов.

Категория: Крупы и бобовые

НУТ (ТУРЕЦКИЙ ГОРОХ) РОСА-ФАРМ, 500 Г

Нут (турецкий горох) — однолетнее растение семейства бобовых, родом из Азии. Представляет собой круглые горошины молочного цвета с лёгким ореховым вкусом и освежающим послевкусием. Сегодня культивируется в Африке, Индии, Средиземноморье и Центральной Азии.

Нут богат растительным белком, жирами, пищевыми волокнами, клетчаткой, незаменимыми аминокислотами, витаминами B и E, а также минералами, включая калий, кальций и селен. Калорийность — около 320 ккал на 100 г. Благодаря высокому содержанию белка и клетчатки хорошо насыщает и популярен в вегетарианском питании.

Применение в кулинарии

Перед приготовлением замочить на 8–12 часов, затем варить до мягкости. Используется для хумуса, фалафеля, карри, супов, рагу и салатов. Хорошо сочетается с овощами, зеленью, пряностями и злаками.

Меры предосторожности

Индивидуальная непереносимость компонентов. Не использовать по истечении срока годности или при нарушении целостности упаковки. При непривычке к бобовым вводить в рацион постепенно во избежание повышенного газообразования. При наличии хронических заболеваний перед регулярным употреблением рекомендуется консультация врача.

**Пищевой продукт. Бобовые.*