НУТ (ТУРЕЦЬКИЙ ГОРОХ) РОСА-ФАРМ 500 ГРАМ

SKU: 1180
Ціна: 146 грн

Нут Роса-Фарм — турецький горох з легким горіховим смаком, багатий рослинним білком, харчовими волокнами, клітковиною, незамінними амінокислотами, вітамінами B і E, калієм і селеном. Добре насичує; популярний у вегетаріанському харчуванні. Основа хумусу, фалафелю, каррі, супів і салатів.

Категорія: Крупи та бобові

НУТ (ТУРЕЦЬКИЙ ГОРОХ) РОСА-ФАРМ, 500 Г

Нут (турецький горох) — однорічна рослина родини бобових, родом з Азії. Являє собою круглі горошини молочного кольору з легким горіховим смаком і освіжальним післясмаком. Сьогодні культивується в Африці, Індії, Середземномор'ї та Центральній Азії.

Нут багатий рослинним білком, жирами, харчовими волокнами, клітковиною, незамінними амінокислотами, вітамінами B і E, а також мінералами, зокрема калієм, кальцієм і селеном. Калорійність — близько 320 ккал на 100 г. Завдяки високому вмісту білка і клітковини добре насичує і популярний у вегетаріанському харчуванні.

Застосування в кулінарії

Перед приготуванням замочити на 8–12 годин, потім варити до м'якості. Використовується для хумусу, фалафелю, каррі, супів, рагу та салатів. Добре поєднується з овочами, зеленню, прянощами та злаками.

Застереження

Індивідуальна непереносимість компонентів. Не використовувати після закінчення терміну придатності або при порушенні цілісності упаковки. При незвичці до бобових вводити до раціону поступово, щоб уникнути підвищеного газоутворення. За наявності хронічних захворювань перед регулярним вживанням рекомендується консультація лікаря.

**Харчовий продукт. Бобові.*