

Bio Slanutak 500g Ekozona



Zdrava i ukusna mahunarka! ? visok sadržaj proteina ? 100% organska proizvodnja

Ocjena: Neocjenjeno

Cijena

5,45 €

5,45 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa?: [Ekozona](#)

Opis

Slanutak (naut, leblebije) je popularna mahunarka orašastog, slatkastog ukusa koja se hiljadama godina koristila u kulturama Azije, Bliskog Istoka i Evrope. Savršen je izvor bjelanjčevina sa kojima upotpunjuje nutritivni profil žitaricama. Bogat je dijetalnim vlaknima i mineralima, podržava rad sistema za varenje i reguliše šećer i holesterol u krvi. Sadržaj minerala je raznolik i bogat. Odličan je izvor mangana, fosfora, gvožđa, magnezijuma i cinka i dobar je izvor kalcijuma i selena. Zbog svoje kremaste strukture i orašastog ukusa, slanutak je izvrstan za namaz.

Priprema: Slanutak operite i namočite 6-8 sati ili preko noći. Kuva se u omjeru 1:2 (ili 3). Prokuvajte ga u vodi u kojoj se namakao, pa ju prolijte i dodajte novu vodu. Poklopite i kuvajte na laganoj vatri 45 minuta u ekspres-loncu, ili dok ne omekša u običnom loncu. Posolite i kuvajte još 5 minuta. Sastojak je odličnih priloga, salata, namaza i variva.

Prosječne hranjive vrijednosti na 100 g/ml: Energetska vrijednost 1470 kJ / 364 kcal; **Masti** 6.0 g - od kojih zasićene masne kiseline 0.6 g; **Ugljeni hidrati** 60.7 g - od kojih šećeri 10.7 g; **Bjelančevine** 19.3 g; **So** 0.06 g.

Sastojci: slanutak* / *organska proizvodnja/

Najbolje upotrijebiti do / LOT broj: otisnuto na ambalaži.

*Posebno brinemo o tačnosti informacija o proizvodima na našoj web stranici. Međutim, kako se propisi o proizvodnji hrane često mijenjaju može doći do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Uvijek trebate pročitati etiketu na proizvodu, a ne da se oslanjate samo na informacije navedene na web stranici. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i liječenju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopatu. *Slika proizvoda služi samo u ilustrativne svrhe.*

Recenzije

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.