



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Fasola Mung, cena za 100 g

Kod EAN: 110

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,60 PLN

Opis produktu

FASOLA MUNG

Fasola mung to gatunek z rodziny bobowatych. Orientalna nazwa zdradza jej dalekowschodnie pochodzenie. Pochodzi z Indii, uprawiana jest w Azji Południowej, Malezji i Chinach, gdzie stanowi ważny składnik lokalnych kuchni. Fasola mung to intensywnie zielone ziarenka, przypominające wyglądem zawartość strąków naszego swojskiego groszku. Była znana i doceniana jeszcze przed naszą erą, kiedy to zwrócono uwagę na jej wyjątkowe walory smakowe i prozdrowotne. Dzięki temu mung do dzisiaj nazywana jest złotą fasolą.

Małe ziarno - wielka moc!

Fasola mung dzięki wysokiej zawartości białka i żelaza jest doskonałym zamiennikiem mięsa w diecie wegetarian i wegan, a także mieszkańców słabiej rozwiniętych krajów. Przypisuje się jej właściwości oczyszczające, antyoksydacyjne i prebiotyczne. W dużej mierze składa się ze skrobi, z której produkowany jest przezroczysty makaron nazywany... sojowym.

Mung od kuchni

Ziarna mung - ze względu na swoją drobną postać - w przeciwieństwie do innych roślin strączkowych nie wymagają namaczania przed gotowaniem. Mogą być także spożywane na surowo, w postaci kiełków (podobnie jak makaron, nazywanych powszechnie sojowymi). To bardzo smaczny i odżywczy dodatek, stanowiący urozmaicenie kanapek, sałatek, dań smażonych i jednogarnkowych.

Zastosowanie

Nasiona są jadalne. Ważny składnik potraw wielu kuchni azjatyckich, ze względu na wysoką zawartość białka również w kuchni wegetariańskiej. Spożywane są zarówno w postaci gotowanej, jak i surowej (po skiełkowaniu, w Polsce nazywane "*kiełkami sojowymi*"). W krajach Dalekiego Wschodu z fasoli mung wytwarza się również makaron (ang. "*bean thread vermicelli*", "*cellophane noodles*"), nazywany sojowym.

Fasola jest źródłem:

- > Magnezu - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- > Żelaza - pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- > Fosforu - pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam*, *migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.