Len brązowy mielony, cena za 100 g

Nr katalogowy: 599

Kod EAN: 127

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,90 PLN

Opis produktu

Siemię lniane mielone

Roślina o niezwykle szerokich zastosowaniach. Znana jest przede wszystkim jako surowiec włókienniczy, jednak pierwotnie uprawiano ją właśnie w celach konsumpcyjnych. W zielarstwie występuje najczęściej pod nazwą siemię lniane, z kolei w przemyśle spożywczym znana jest jako len zwyczajny. Część jadalna to drobne, płaskie nasiona, o brązowej barwie i neutralnym smaku. Uchodzą za naturalny suplement diety oraz środek łagodzący stany zapalne jelit. Dostępne są nie tylko w postaci ziarnistej, ale także mielonej – bardzo wygodnej i łatwo przyswajalnej.

Len mielony – jak powstaje i wpływa na organizm?

Mielone nasiona lnu pozyskiwane są w procesie odtłuszczania, by nie ulegały jełczeniu. Z tego względu ich kaloryczność oraz zawartość witamin i kwasów omega-3 jest mniejsza niż w postaci ziarnistej. Nie zmienia to jednak faktu, że produkt ten dostarcza ponadprzeciętną ilość błonnika pokarmowego, działając korzystnie na perystaltykę jelit i obniżając poziom cholesterolu.

Właściwości wiążące sprawdzą się nie tylko osłonowo, ale także w przypadku walki z nadmiernym apetytem. Istotna jest również obecność lignanów, które pomagają chronić organizm przed działaniem wolnych rodników. Dodatkowo mielone siemię lniane wpływa na organizm nie tylko od wewnątrz – jego

systematyczne spożywanie wspiera utrzymanie dobrej kondycji włosów i paznokci.

Jak wybrać i wykorzystać siemię lniane?

Len jest najlepiej przyswajalny i zawiera najwięcej dobroczynnych substancji w postaci zmielonej. Cenne wartości odżywcze ulegają osłabieniu pod wpływem światła i tlenu. Dlatego tak ważną rolę ogrywa szczelne, nieprzezroczyste opakowanie z zamknięciem strunowym.

Najpopularniejszą, choć niekoniecznie najbardziej przystępną, formą spożywania siemienia lnianego jest przygotowywanie kleiku. Zamiast zalewać proszek lniany wrzątkiem lepiej dodać go do sałatki, jogurtu, miodu, owsianki lub koktajlu. Dzięki drobnej postaci to także znakomity substytut dla kalorycznej panierki z bułki tartej.

Mielony len znajduje różnorodne zastosowanie w kuchni wegetarian i wegan. Dostarcza składniki odżywcze typowe dla ryb oraz, dzięki gęstej, kleistej konsystencji, zastępuje jajka w wypiekach i naleśnikach.

Zastosowanie

Doskonale nadaje jako dodatek do chleba lub innych wypieków, może być także posypką do kanapek, musli, deserów. Można podawać go z owocami, jogurtem, miodem lub sokiem. Siemię lniane mnielone jest smacznym dodatkiem do zup, sosów, płatków śniadaniowych, świetnie nadaje się do panierowanie mięs.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego

Składniki

Zmielone nasiona lnu brązowego

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.