

Link do produktu: <https://www.zielar.ski/amarantus-ziarno-szarlat-500g-vivio-p-26584.html>

Amarantus ziarno - Szarłat 500g - Vivio

Nasza cena	9,40 zł
Produkt	Produkt niedostępny
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	5902115102820
Kod EAN	5902115102820
Producent	Vivio

Opis produktu

Amarantus, nazywany również szarłatem, to jedna z najstarszych roślin, jakie człowiek zaczął uprawiać. Jego właściwości zdrowotne doceniali Aztekowie, Inkowie i Majowie. Dziś należy do kategorii żywności zwanej „super foods”. Amarantus, tak jak komosa ryżowa, jest tzw. pseudozbożem. Zawiera duże ilości żelaza, nie zawiera glutenu i jest źródłem błonnika i dobrze przyswajalnego białka zawierającego komplet aminokwasów egzogennych. Ziarno zawiera kwasy nienasycone, dzięki czemu zmniejszają ryzyko wystąpienia miażdżycy i innych chorób układu krążenia.

Zawiera również witaminy z grupy B, witaminę A, C i E, składniki mineralne: wspomniane żelazo, wapń oraz magnez, fosfor, potas.

Amarantus zawiera skwalen – substancje o super mocach. Skwalen to związek organiczny, naturalny składnik lipidów w organizmie. Chroni przed działaniem czynników zewnętrznych i ułatwia usuwanie toksyn wytwarzanych na skutek przemysłowej działalności człowieka. Działa także ochronnie na ośrodkowy układ nerwowy i ma silne działanie antyoksydacyjne.

Skład: amarantus

Wartości odżywcze w 100g

Wartość energetyczna 1687kJ/401kcal – 20% RWS*

Tłuszcz 7,5g – 11%

w tym kwasy tłuszczowe nasycone 1,5g – 8%

Węglowodany 59,4g – 23%

w tym cukry 5,7g – 6%

Białko 16,9g – 34%

Błonnik 14g

Sól 0,01g <1%

*RWS – Referencyjna Wartość Spożywcza

Stosowanie

Amarantus gotuje się około 20 minut. Może być spożywany jako dodatek do dań głównych lub dodawany do zup, sałatek, musli, owsianki, koktajli owocowo-warzywnych.

Po zmieleniu można dodawać go do ciasta na naleśniki, gofry, racuchy, ciasta na makaron czy pierogi, do wypieku chleba i ciast.

Uwagi

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.