

Link do produktu: <https://www.zielar.ski/komosa-ryzowa-biala-vivio-p-10419.html>

Komosa ryżowa biała – Vivio

Nasza cena	17,80 zł
Produkt	Produkt niedostępny
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	viviokomosa
Kod EAN	5902115104572
Producent	Vivio

Opis produktu

Quinoa, to inaczej komosa ryżowa. Pochodzi z Ameryki Południowej i zaliczana jest do grupy pseudozbóż (czyli ziaren, które nie są zbożami, ale zawierają dużą ilość skrobi). Komosa posiada niski indeks glikemiczny i cechuje się wysoką zawartością błonnika.

Quinoa biała jest najdelikatniejszą w smaku odmianą komosy i najbardziej pęcznieje ona podczas gotowania. Przed gotowaniem ziarna należy wypłukać, po czym zalać wodą i gotować ok. 15 minut. Komosa ryżowa biała z powodzeniem zastępuje tradycyjne kasze lub makarony.

Komosa ryżowa jest źródłem błonnika, białka i witaminy B2 (ryboflawiny). Cechuje się wysoką zawartością tiaminy (wit. B1) i kwasu foliowego oraz składników mineralnych: magnezu, fosforu, miedzi, żelaza, cynku, potasu.

Stosowanie

Ziarna komosy przed gotowaniem należy wypłukać w zimnej, bieżącej wodzie; gotować ok. 15 min. Po tym czasie można zdjąć je z gazu i zostawić na ok. 10 minut pod przykryciem żeby odpoczęły i wchłonęły więcej wody. Quinoa jest gotowa, kiedy ziarenka robią się przeźroczyste i szkliste, a białe ogonki wyraźne. Można ją wykorzystywać, jako dodatek do codziennych, szybkich dań.

Składniki: Komosa ryżowa biała

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Waga: 500g , 1kg