

Link do produktu: <https://www.zielar.ski/vivio-amarantus-ekspandowany-500g-p-11370.html>

Vivio - Amarantus ekspandowany 500g

Nasza cena	25,04 zł
Produkt	Produkt niedostępny
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	5902115104459
Kod EAN	5902115104459
Producent	Vivio

Opis produktu

Amarantus dostępny powszechnie jest pod kilkoma postaciami: mąki, nasion, płatków, oleju tłoczonego na zimno, ziaren i poppingu. Popping to nic innego jak amarantus ekspandowany. Jego proces produkcji przypomina powstawanie popularnego popcornu.

Ziarna amarantusa są niezwykle bogate w żelazo, to świetne źródło białka i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. To produkt naturalnie bezglutenowy, zawiera antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki oraz skwalen. Obowiązkowo powinien znaleźć się w diecie osób dbających o zdrowe odżywianie.

Amarantus - zboże bez glutenu

Amarantus określany jest zbożem XXI w. Jest jedną z najstarszych roślin, uprawianych na świecie. Kiedyś stanowił podstawę pożywienia Inków, Majów i Azteków. Posiada wysokie wartości odżywcze. W diecie bezglutenowej jest zamiennikiem tradycyjnych mąk, których osoby zmagające się z celiakią oraz te, które z różnych przyczyn wyeliminowały gluten w diecie, muszą unikać.

Amarantus ma drobną postać skrobi i jest łatwiejszy do strawienia od np. skrobi zawartej w kukurydzy. Stanowi dobry wybór, jeśli chodzi o wspomaganie pracy układu trawiennego.

Co uzyskujemy włączając amarantus do diety?

- Amarantus zawiera białko w ilościach większych od mleka i mięsa;
- Jest lekkostrawny. Potrawy na jego bazie nie obciążają układu trawiennego i pracy jelit;
- Zawiera składniki mineralne, w tym głównie wapń i żelazo. Z uwagi na współczesne produkty żywieniowe, które są ubogie w minerały i witaminy warto dbać o dostarczanie ich do organizmu, sięgając po zdrowe jedzenie;
- Nie zawiera glutenu, co jest dobrą informacją dla alergików i osób chorujących na celiakię.

Stosowanie

Amarantus ekspandowany zastosowanie znajduje w kuchni jako: dodatek do jogurtów, kefirów, musli, serków oraz jako słodka przekąska z dodatkiem miodu. Z amarantusa przyrządza się również popping, czyli preparowane nasiona, które są podobne do dmuchanego (preparowanego) ryżu.

Składniki

Składniki: ekspandowane nasiona amarantusa