



Dane aktualne na dzień: 24-04-2025 15:28

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/cieciorka-ciecierzycza-groch-wloski-p-405.html>

Cieciorka (Ciecierzycza) - Groch włoski



| | |
|--------------|-------------------|
| Cena | 11,20 zł |
| Czas wysyłki | 24 godziny |

Opis produktu

Cieciorka (Ciecierzycza) - Groch włoski

Ciecierzycza, znana także jako cieciorka lub groch włoski, to roślina strączkowa, której właściwości zdrowotne od dawna są doceniane w krajach basenu Morza Śródziemnomorskiego i Bliskiego Wschodu. W kuchni arabskiej ciecierzycę wykorzystuje się do przyrządzenia słynnych falafeli czy humusu, czyli pasty do smarowania pieczywa. W Egipcie nasiona ciecierzycy traktowane są jako afrodyzjak, ponieważ działają silnie pobudzająco.

Średnia wartość odżywcza ugotowanej (bez soli) ciecierzycy w 100 g Wartość energetyczna - 164 kcal

Białko ogółem - 8,86 g

Tłuszcz - 2,59 g

Węglowodany - 27,42 g (w tym cukry proste 4,80)

Błonnik - 7,6 g

Witaminy

Witamina C - 1,3 mg

Tiamina - 0.116 mg

Ryboflawina - 0.063 mg

Niacyna - 0.526 mg

Witamina B6 - 0.139 mg

Kwas foliowy - 172 µg

Witamina A - 27 IU

Witamina K - 4,0 µg

Minerały

Wapń - 49 mg

Żelazo - 2,89 mg

Magnez - 48 mg

Fosfor - 168 mg

Potas - 291 mg

Sód - 7 mg

Cynk - 1,53 mg

Kraj pochodzenia: TURCJA

W zakładzie pakowane są również: sezam, migdały produkty z dwutlenkiem siarki SO₂, produkty zawierające gluten, różne orzechy.

Pomimo doświadczenia wszelkich starań nie możemy w 100% wykluczyć wystąpienia w produkcie w tych surowców.