



Dane aktualne na dzień: 14-03-2025 09:48

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/fasola-czarna-p-408.html>

Fasola czarna



Cena	14,90 zł
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Fasola czarna

Fasola Czarna - ceniona ze względu na właściwości odżywcze. Stanowi jeden z najpopularniejszych gatunków fasoli, uprawianych w Meksyku. W Polsce dostępna zarówno jako suszona jak i w puszcze — świetnie nadaje się do wszystkich potraw z kuchni meksykańskiej.

Zastosowanie: Czarna fasola jedzona jest głównie w postaci gotowanej z aromatycznymi ziołami lub zmielona po ugotowaniu w postaci pasty. Bardzo często łączy się ją z różnymi rodzajami mięs i warzywami. Z pasty fasolowej, połączonej z cebulą, śmietaną i podsmażoną słoniną powstaje tradycyjna, znakomita, meksykańska zupa z czarnej fasoli. Usmażona z różnymi dodatkami może stanowić nadzienie do naleśników, tortilli lub buritos.

Sposób przygotowania: Fasolę można przygotować na dwa sposoby. Można ją moczyć przez 8-10 godz. w zimnej wodzie lub moczyć godzinę, a następnie gotować ją na małym ogniu przez 2-3 godz., aż będzie miękka.

Wartość odżywcza w 100 g

Wartość energetyczna (kcal) 338
Tłuszcz 0,9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone 0,4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone 0,1 g
Cholesterol 0 mg
Sód 9 mg
Potas 1 500 mg
Węglowodany 63 g
Błonnik 16 g
Cukry 2,1 g
Białko 21 g
Witamina A 17 IU Kwas askorbinowy 0 mg
Wapń 160 mg Żelazo 8,7 mg
Witamina D 0 IU Witamina B6 0,3 mg
Witamina B12 0 µg Magnez 160 mg

Kraj pochodzenia: POLSKA

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.