



Dane aktualne na dzień: 14-03-2025 08:23

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/soczewica-zielona-p-402.html>



Soczewica zielona

Cena	13,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

Soczewica zielona

Soczewica to, tak jak inne strączkowe, roślina jednoroczna z rodziny bobowatych. Pomimo dużych wartości odżywczych w naszym kraju jest wciąż niezbyt popularna. Kojarzona jest głównie jako składnik dań wegetariańskich i wegańskich.

Soczewica zielona nie rozgotowuje się, ale pozostaje sypka - to jej cecha charakterystyczna. Jeśli chcemy przygotować z niej pastę czy krem (do czego nadaje się idealnie, gdyż ma bardzo łagodny smak, a więc można ją dowolnie doprawiać i nadawać jej charakter), musimy ją zblendować. W postaci sypkiej możemy wykorzystywać ją jako np. dodatek do sałatek. Soczewicę zieloną namaczamy, przed gotowaniem, na minimum 30 minut, a gotujemy ją - około 40 minut.

Średnia wartość odżywcza ugotowanej (bez soli) soczewicy w 100 g

Wartość energetyczna - 116 kcal

Białko ogółem - 9,02 g

Tłuszcz - 0,38 g

Węglowodany - 20,13 g (w tym cukry proste 1,80)

Błonnik - 7,9 g

Witaminy

Witamina C - 1,5 mg

Tiamina - 0.169 mg

Ryboflawina - 0.073 mg

Niacyna - 1.060 mg

Kwas pantotenowy - 0,157 mg

Witamina B6 - 0.178 mg

Kwas foliowy - 181 µg

Witamina A - 8 IU

Witamina K - 1,7 µg

Minerały

Wapń - 19 mg

Żelazo - 3,33 mg

Magnez - 36 mg

Fosfor - 180 mg

Potas - 369 mg

Sód - 2 mg

Cynk - 1,27 mg

Kraj pochodzenia: KANADA

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.