

## Orez basmati 500 gr SOLARIS



### CE CONTINE

Bogat in minerale: seleniu, magneziu, mangan  
vitaminele : B1, B2, B3, B6 carbohidrati, fibre, gama-  
orizanol.

### CUM ACTIONEAZA

Are indice glicemic redus, are efecte benefice asupra tubului digestiv, efecte tonice pentru organism.

### CUM SE CONSUMA

Spre deosebire de alte tipuri de orez, orezul basmati isi dubleaza volumul dupa fierbere, nu este lipicios si se digera usor.

Mod de preparare: inainte de fierbere orezul se spala in 2-3 ape si se poate lasa la inmuiat 30 de minute. Dupa fierbere se lasa putin sa se aseze. Pentru acest orez este ideala folosirea aparatului de gatit cu abur sau a aparatului de fiert orez, astfel obtinem un rezultat pufos si delicios. In timpul fierberii se pot adauga cateva grame de sare sau o bucatica de unt.

### ISTORIC

De peste 1000 de ani, acest orez este cultivat in Himalaya si India. Orezul basmati este unul dintre cele mai indragite soiuri de orez. Este un orez cu bob lung si aroma delicata. Cuvantul basmati inseamna aromat si moale.

### PENTRU CE RECOMANDAM

Orezul basmati are un index glicemic redus si poate fi consumat de persoanele diabetice, deoarece nu creste nivelul zaharului din sange, fata de alte cereale si produse preparate din faina alba. Este o sursa de vitamine B - sustine buna functionare a inimii, a muschilor.