

Linte rosie 500 gr SPRINGMARKT

Descriere

Lintea se foloseste in alimentatie din vremurile preistorice - exista in Elvetia situri arheologice care atesta acest lucru. Ca toate boabele lintea ofera o cantitate mare de proteine si amidon si este o sursa buna de vitamina B. De asemenea contine cantitati semnificative de fier, zinc si calciu.

Continutul mare de fibre face din linte un aliment de protectie, iar abundenta de vitamine B, mai ales de niacina, o face un aliment perfect pentru persoanele foarte stresate sau care sufera de extenuare mentala cronica. Lintea este de asemenea buna pentru reducerea colesterolului.

Principalii constituenti cunoscuti: amidon, fier, calciu, sodiu si potasiu(care favorizeaza asimilarea grasimilor); vitaminele B si C; mangan, apa 11,5; protide 23; hidrati de carbon 59; lipide 1; saruri minerale 2,5; celuloza 1.

Ingrediente: linte rosie (Lens culinaris).

Valori nutritionale

- Per 100g
- Energie (kj/kcal) 1351kJ/323kcal
- Grasimi 0.5g
- din care acizi grasi saturati 0.5g
- Carbohidrati 61g
- din care zaharuri 13.9g
- Fibre 0g
- Proteine 25.5g
- Sare 0.005g

Mod de utilizare: Se foloseste in salate, supe, ciorbesi tocanite.

Pentru a elimina efectul flatulentei se tine la inmuiat 8 ore, se arunca apa in care stat si se spala bine inainte de a fi pusa la fiert in apa curata.

Produs intr-o unitate care ambaleaza si proceseaza faina din cereale, mustar, soia, nuci, alune si seminte de mustar.

A se pastra la loc uscat si racoros.