



Caju crud 300 gr RAWLI

Nucile caju sunt originare din America de Sud și se remarcă print-o consistență moale și un gust dulceag. Acestea reprezintă o sursă excelentă de fibre, vitamine și minerale și sunt bogate în acizi grași.

Estimativ, 100 de grame de caju pot conține:

- Calorii: 553 kcal
- Carbohidrați: 30,19 grame
- Proteine: 18,22 grame
- Fibre: 3,3 grame
- Grăsimi: 43,85 grame

Vitamine și minerale

De asemenea, 100g de caju crud pot conține, printre altele:

- Cupru: 2195mg
- Mangan: 1655mg
- Potasiu: 660mg
- Fosfor: 593mg
- Magneziu: 292mg

Acizi grași

Nucile caju sunt bogate în grăsimi mononesaturate benefice pentru sănătatea inimii, precum acidul oleic și acidul palmitoleic. Acești acizi grași esențiali sunt asociați cu scăderea nivelului de colesterol.

Nu conțin colesterol

Colesterolul este un compus care poate afecta circulația sângelui. Nucile caju nu conțin colesterol, fiind de cele mai multe ori recomandate persoanelor care suferă de afecțiuni ale inimii.

Beneficii pentru sănătate

#1: Pot preveni cancerul

Nucile caju conțin doi compuși care pot ajuta la prevenirea cancerului de colon – acidul anacardic și inositolul.

Inositolul este de asemenea recomandat în tratarea infertilității.

#2: Pot ajuta la scăderea tensiunii arteriale

Conform studiilor efectuate, acizii grași monosaturați din compoziția nucilor caju pot ajuta la scăderea tensiunii arteriale.

#3: Pot menține sănătatea pielii și a părului

Nucile caju abundă de cupru, care ajută la fabricarea diferitelor enzime implicate în formarea hemoglobinei și a colagenului. Colagenul este proteina principală care conferă elasticitate părului și pielii.

#4: Pot crește nivelul de energie

Datorită aportului de vitamine și minerale, consumul nucilor caju vă poate asigura un metabolism puternic. De asemenea, antioxidanții și enzimele din compoziția acestora pot îmbunătăți sistemul imunitar.

#5: Excelente pentru ochi

Nucile caju conțin un nivel crescut de luteină și alți antioxidanți esențiali în protecția ochilor și a vederii.

Cum se consuma

Nucile caju se pot consuma ca atare, sau în diverse combinații. De asemenea, pentru un snack ușor sărat, puteți încerca [Caju copt cu sare roz de Himalaya RAWLI](#).

Iată doar câteva idei care au la baza nucile caju:

Lapte de caju

Puneți nucile de caju crude într-o cană, adăugați apă și lăsați timp de 6 până la 8 ore pentru a se înmuia. Scurgeți bine nucile, mai apoi, și măcinați-le cu blender-ul alături de 4 cani de apă și îndulcitor (*miere sau diferite siropuri*). Preparatul ar trebui să reziste la frigider pentru cel puțin 3

zile.

Unt de caju

Este asemănător cu untul de arahide și se obține prin măcinarea nucilor caju în blender timp de 10 - 15 minute, până când acestea se vor transforma în pastă. În funcție de preferințe, puteți adăuga acestui preparat 1/3 parte de [ulei de cocos extravirgin RAWLI](#).

De ce sa alegi produsele RAWLI

Motivele pentru care clienții noștri aleg cu încredere gama de produse RAWLI sunt, cu siguranță, multe și variate.

- **Calitate excepțională**

Toate produsele RAWLI sunt **100% naturale, vegane, fără gluten și nemodificate genetic**. Ingredientele utilizate în prepararea gamei RAWLI sunt selecționate atent și provin de la distribuitori și producători locali autorizați.

- **Încredere și experiență**

Cu o **experiență de peste 12 ani** în domeniul medicinei naturiste și al produselor BIO, avem încredere că echipa noastră de profesioniști înțelege cerințele și nevoile clienților, oferindu-le acestora doar produse de cea mai înaltă calitate.

- **Varietate de produse**

În prezent, gama RAWLI conține 25 de produse, iar compania noastră investește constant în dezvoltare și diversificare pentru a satisface toate nevoile clienților noștri.

Așadar, fie că ați adoptat o dietă vegană, fie că doriți să vă îmbunătățiți stilul de viață, produsele perfect echilibrate din gama RAWLI pot fi alegerea perfectă pentru întreaga familie.