



Prune deshidratate 250 gr RAWLI

Prunele deshidratate RAWLI sunt o adevărată bombă de fibre, minerale și vitamine, inclusiv potasiu, fier și retinol. Prunele sunt bogate în vitamina K și conțin beta-caroten, iar procesul de deshidratare nu afectează în niciun fel valorile nutritive ale acestora.

Estimativ, 100 de grame de prune deshidratate pot conține:

- Calorii: 240 kcal
- Carbohidrați: 63 grame
- Proteine: 2,18 grame
- Fibre: 7,1 grame

O singură porție de prune deshidratate poate conține până la 87% din cantitatea de vitamina K recomandată zilnic și mai bine de 25% din cea de potasiu.

Beneficii pentru sănătate

Prunele deshidratate RAWLI se remarcă atât prin gustul extrem de plăcut, cât și prin multitudinea de beneficii pe care le au asupra organismului uman.

#1: Mențin sănătatea digestivă

Încă din vechime, prunele au fost utilizate drept leac „băbesc” în afecțiunile digestive, iar studiile recente chiar au demonstrat eficiența în aceste situații. Prunele deshidratate conțin două elemente care ajută digestia: fibre și sorbitol. Cu toate acestea, excesul nu este niciodată recomandat și poate avea chiar efecte inverse.

#2: Protejează împotriva osteoporozei

100g de prune pot conține necesarul zilnic de bor, un mineral esențial în sănătatea oaselor, protejând astfel împotriva osteoporozei, și sunt indicate în special pentru femeile aflate în perioada

post-menopauza. De asemenea, cercetătorii au ajuns la concluzia că prunele deshidratate au proprietăți antiinflamatorii și sunt extrem de recomandate pentru persoanele suferinde de artrită.

#3: Previn diabetul de tip 2 și obezitatea

Prunele sunt bogate în fibre solubile care ajută la menținerea nivelului de zahăr din sânge. De asemenea, fibrele solubile din prune încetinesc procesul de absorbție al zahărului în sânge și cresc sensibilitatea organismului la insulină.

#4: Reduc nivelul de colesterol

Grăsimile și colesterolul se pot depune pe vasele de sânge, cauzând astfel ateroscleroza. Studiile au demonstrat că antioxidanții din prune au efect pozitiv asupra colesterolului, diminuând astfel riscul de a dezvolta arteroscleroza.

#5: Scad riscul de cancer de colon

Un [studiu al Universității din Texas și al Universității din Carolina de Nord](#) face legătura între consumul de prune deshidratate și creșterea microbiotei (bacterii benefice) din colon, al cărui efect este prevenirea formării cancerului.

#6: Ajută în dietele de slăbire

Datorită aportului mare de fibre din prune, care încetinesc digestia, organismul dumneavoastră se va simți plin pentru mai mult timp, iar astfel veți putea consuma mai puține alimente.

Cum se consuma

Prunele deshidratate RAWLI se pot consuma atât ca atare, cât și gătite. Iată câteva idei de preparate care au ca ingredient principal prunele deshidratate:

Pilaf cu prune deshidratate

Este extrem de ușor de gătit: doar fierbeți orezul la foc mic, adăugați prunele, un strop de sare și câteva lingurițe de zahăr și așteptați până când orezul se va umfla. Acest preparat poate ține loc atât de gustare, cât și de desert.

Tartă cu prune deshidratate

Se amestecă făina de orez cu ouăle, sarea și zahărul, se adaugă prunele, iar compoziția se pune în formă și se gătește la 180 de grade, timp de aproximativ 50 - 60 de minute la cuptor.

Chec cu prune deshidratate

Rețeta este cea clasică pentru chec, dar în plus se adaugă în compoziție prunele uscate. Preparatul poate reprezenta un desert delicios și natural, recomandat pentru întreaga familie. Se poate servi alături de un pahar de lapte proaspăt.

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.