

## Orez brun 500 gr HERBALSANA

### Orez Brun natur



**Cantitate netă: 500 g** □

**Ingrediente:** orez brun

Se poate servi ca si garnitura pentru diferite mancaruri pe baza de carne ( porc, vita, pui , peste) sau alaturi de preparate din diferite legume precum si in salate.

**Mod de preparare:** Se spală bine, apoi se pune la fiert o parte de orez cu doua -trei parti de apa. Se fierbe la foc mic aprox.30-35 de minute, dupa care se clateste cu para rece.

Loc de proveniență:Pakistan

Orezul brun este orezul cel mai puțin procesat și, prin urmare, cel mai valoros din punct de vedere nutrițional.

Beneficiile pentru sănătate ale orezului brun se datorează în mare măsură faptului că orezul brun este un bob integral.

Acesta conține toate cele trei părți ale seminței, ceea ce înseamnă că este mai bogat în fibre și alte elemente nutritive, precum vitamine și minerale. Fibra din orezul brun ajută la scăderea colesterolului, ajută tractul digestiv, promovează sațietatea și poate ajuta la prevenirea formării cheagurilor de sânge.

Se potrivește bine cu preparatele din carne de pasăre, de asemenea, este de neînlocuit ca ingredient al preparatelor exotice.

Când este gătit, are o structură ușoară flexibilă și are un gust de nucă.

### Informație nutrițională

Valori medii: Per 100 g

Valoare energetică 1477 kJ/353 kcal

Grăsimi 1,9 g

-din care aciz grasi saturati 0,5 g

Glucide 76,8 g

Din care zaharuri: 0,8 g

Fibre 8,7 g

Proteine 7,1 g

Sare 0,01 g

Pentru a-și păstra prospețimea și aroma se va păstra într-un recipient bine închis, într-un loc uscat și răcoros. A nu se utiliza după data expirării.

Poate conține urme de: Migdale, alune, arahide, nuci, semințe de susan, gluten.