

Link do produktu: <https://herbalekadonis.pl/amarantus-ekspandowany-500g-vivio-p-305.html>

AMARANTUS EKSPANDOWANY 500G VIVIO

Cena	19,98 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	0009845
Kod EAN	5902115104459

Opis produktu

Amarantus, nazywany również szarłatem, to jedna z najstarszych roślin, jakie człowiek zaczął uprawiać. Jego właściwości zdrowotne doceniali Aztekowie, Inkowie i Majowie. Dziś należy do kategorii żywności zwanej „super foods”. Amarantus, tak jak komosa ryżowa, jest tzw. pseudozbożem. Zawiera duże ilości żelaza, nie zawiera glutenu i jest źródłem błonnika i dobrze przyswajalnego białka zawierającego komplet aminokwasów egzogennych. Ziarno zawiera kwasy nienasycone, dzięki czemu zmniejszają ryzyko wystąpienia miażdżycy i innych chorób układu krążenia.

Popping to jedna z popularnych postaci amarantusa. Nazywany inaczej amarantusem ekspandowanym, przygotowywany jest podobnie jak dmuchany ryż czy popcorn. Nasiona zostają poddane obróbce cieplnej i ciśnieniowej, w wyniku czego zostają rozerwane, zwiększają swoją objętość i stają się miększe. Podczas tego procesu ziarna zachowują niemal wszystkie wartości odżywcze i wydłuża się termin przydatności do spożycia produktu.

Zawiera również witaminy z grupy B, witaminę A, C i E, składniki mineralne: wspomniane żelazo, wapń oraz magnez, fosfor, potas.

Amarantus zawiera skwalen – substancje o super mocach. Skwalen to związek organiczny, naturalny składnik lipidów w organizmie. Chroni przed działaniem czynników zewnętrznych i ułatwia usuwanie toksyn wytwarzanych na skutek przemysłowej działalności człowieka. Działa także ochronnie na ośrodkowy układ nerwowy i ma silne działanie antyoksydacyjne.

Skład: ekspandowane ziarno amarantusa

Wartości odżywcze w 100g

Wartość energetyczna 1622kJ/386kcal – 19% RWS*

Tłuszcz 7,5g – 11%

w tym kwasy tłuszczowe nasycone 1,8g – 9%

Węglowodany 57,5g – 22%

w tym cukry 2,2g – 2,4%

Białko 15g – 30%

Błonnik 14g

Sól 0,001g

*RWS – Referencyjna Wartość Spożywcza

Stosowanie

Amarantus ekspandowany może być spożywany jako przekąska lub dodatek do sałatek, musli, owsianki, jogurtów. Można dodawać go do wypieków i stosować jako zagęstnik do zup i sosów.

Uwagi

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.