

Link do produktu: <https://bio-sklep24.pl/plaskurka-perlowa-bio-400-g-alce-nero-p-29731.html>



PŁASKURKA PERŁOWA BIO 400 g - ALCE NERO

Cena	11,38 zł
Numer katalogowy	8009004300248
Kod producenta	8009004300248
Kod EAN	8009004300248
Producent	PHYSALIS (olejki eteryczne, supl

Opis produktu

SKŁADNIKI

obłuskane ziarno PSZENICY PŁASKURKI*. (*certyfikowany składnik ekologiczny)

OPIS

Idealnie nadaje się do wzbogacania zup lub przygotowywania świeżych letnich sałatek.

Przepis na Letnia sałatka z płaskurką, melonem i warzywami

Ugotować 320 g ziarna, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie drobno pokroić 4 dymki i 100 g rzodkiewki.

Drobno posiekać papryczkę chili i umieścić wszystkie warzywa w misce.

Wycisnąć sok z połowy pomarańczy, doprawić oliwą, solą i odstawić do zamarynowania.

Drobno pokroić liście endywii i dodać do pokrojonych warzyw, a następnie dodać pokrojonego w kostkę melona (700 g). Dodać dokładnie odsączoną płaskurkę. Skropić pozostałym sokiem z pomarańczy, oliwą i solą, posypać listkami mięty (15 g) i pokruszonym serem Quartirola (80 g). Wymieszać i podawać.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Moczenie nie jest wymagane. Czas gotowania: 20-25 min.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100 g

Wartość energetyczna: 1529 kJ/364 kcal

Tłuszcz: 2,5 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g

Węglowodany: 67 g

w tym cukry: 2,7 g

Błonnik: 6,8 g

Białko: 15 g

Sól: 0,04 g

INFORMACJA ALERGENNA

Może zawierać ORZECY i nasiona sezamu.

ZALECANE WARUNKI PRZECHOWYWANIA

Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

WEGAŃSKI: **WEGAŃSKI**

Certyfikat bio: **CERTYFIKAT BIO**

WEGETARIANSKI: **WEGETARIANSKI**