



Wodorosty Wakame 50 g glony algi cięte AK

Cena: **8,50 zł** brutto

Producent: ASIA KITCHEN

Nr referencyjny: 5903796783230

Pełny opis produktu

Wakame stanowi codzienny składnik potraw kuchni japońskiej, zwłaszcza jako jeden ze składników zupy misoshiru oraz diety Genmai-Saishoku. Od wieków jest hodowane w Japonii i Korei. Wodorosty wakame są bardzo odżywcze w porównaniu do podobnego wodorostu kombu, choć zawiera mniej jodu, ale za to jest bogate w wapń i magnez, które utrzymują kości w dobrej formie. Dodatkowo kompleks witamin i minerałów powoduje, że wodorosty te są znakomitym składnikiem do rozpoczęcia zdrowej diety.

Wodorosty Wakame, podobnie jak kombu, powodują zmiękczenie włókien żywności z jaką są gotowane i przygotowywane. Wystarczy namoczyć, pokroić na kawałki o odpowiedniej wielkości i dodać do potrawy. Są szczególnie pyszne smażone z cebulą lub podawane z blanszowanymi warzywami. Smakują idealnie dodane do ryb smażonych pieczonych w folii. Tworzą również pyszną kompozycję, kiedy dodamy je do sałatki z ogórkami lub owocami cytrusowymi z sosem octowym.

Skład: 100% wodorosty wakame

Wartości odżywcze w 100g produktu:

Wartość energetyczna: 1165kJ/278kcal
Tłuszcz: 1,6g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03g
Węglowodany: 48,3g
w tym cukry: 0g
Białko: 17,6g
Sól: 7,1g

Waga: 50 g

Kraj pochodzenia: Chiny