

## Kasza gryczana niepalona BIO 500 g



Ocena Nie ma jeszcze oceny

[Zadaj pytanie o produkt](#)

Producent: [Fresano](#)

Szczegóły produktu

**Opis:** kasza gryczana niepalona otrzymywana z obuskanego ziarna gryki.

**Składniki:** kasza gryczana niepalona\* 100% (\*certyfikowany składnik ekologiczny).

**Zastosowanie:** jako dodatek do zup, dań jednogarnkowych, kotletów i pasztetów. Doskonale komponuje się z warzywami i gulaszem. Polecana jako nadzienie do pierogów, gołąbków i naleśników.

**Sposób przygotowania:** kaszę wsypać do wrzącej, osolonej wody. Dodać łyżeczkę oleju. Gotować na małym ogniu przez około 20 minut w proporcji 2 części wody na 1 część kaszy.

**Wartość odżywcza w 100 g:**

Wartość energetyczna - 1421 kJ / 336 kcal

Tłuszcz - 3,1 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone - 0,7 g

Węglowodany - 61 g

w tym cukry - 1,4 g

Białko - 12 g

Sól < 0,01 g

**Przechowywanie:** przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

**Informacja alergenna:** produkt może zawierać alergeny: gluten, orzeszki ziemne i inne orzechy, sezam, soję ze względu na konfekcjonowanie w zakładzie, w którym paczkowane są surowce zawierające ww. alergeny.