Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 05:14

Link do produktu: https://witaminki24.pl/fasola-mung-wysoka-zawartosc-bialka-blonnika-kuchnia-tajska-azjatycka-500g-p-445.html



Fasola MUNG wysoka zawartość BIAŁKA BŁONNIKA kuchnia tajska azjatycka 500g

Cena	**9,23 zł**
Kod producenta	**8588007275024**
Kod EAN	**8586027396484**
Marka	**GymBeam**

Opis produktu

Fasola MUNG 500g – GymBeam

Fasola Mung to mała roślina strączkowa o **oliwkowo-zielonym kolorze** i smaku podobnym do **zielonego groszku.** Ma wysoką zawartość **białka roślinnego, błonnika** i jest również bardzo **szybka w przygotowaniu po namoczeniu.**



Fasola mung to popularna roślina strączkowa o delikatnym smaku przypominającym zielony groszek oraz wysokiej zawartości białka i błonnika. Doskonale sprawdza się jako składnik zup, sałatek oraz wielu dań kuchni roślinnej.

□□ To niewielka, oliwkowo-zielona roślina strączkowa, szczególnie ceniona w kuchni wietnamskiej, tajskiej i innych kuchniach azjatyckich. Po ugotowaniu zachowuje przyjemnie jędrną konsystencję i nie staje się mączysta, co wyróżnia ją na tle innych strączków.

□□ Jest wartościowym źródłem roślinnego białka – zawiera aż 23,9 g białka na 100 g produktu. Wspiera wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz pomaga w zachowaniu zdrowych kości.

□□ Zawiera 16,3 g błonnika na 100 g, dzięki czemu należy do najlepszych roślinnych źródeł błonnika wspierających prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego.

□□ Charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego świetnie wpisuje się w dietę osób dbających o zdrowe odżywianie.

□□ Jest łatwa i szybka w przygotowaniu – wystarczy namoczyć ją przez około 2 godziny, a następnie gotować około 20 minut.

□□ Ma szerokie zastosowanie kulinarne – sprawdzi się w zupach, risotto, świeżych sałatkach, pasztecikach warzywnych, kotlecikach i burgerach roślinnych. Doskonale nadaje się także do past kanapkowych, dipów oraz jako dodatek do kuskusu czy bulguru.

□□ Wykorzystuje się ją również do przygotowania indyjskiego mung dhal oraz tradycyjnych deserów wietnamskich i tajskich.

□□ Może być także kiełkowana lub piklowana – chrupiące kiełki mung to doskonały dodatek do sałatek i kanapek.

□□ To wszechstronny i wartościowy składnik, który wzbogaci codzienne posiłki o smak oraz cenne składniki odżywcze.

Fasola Mung i jej zalety

- roślina strączkowa o smaku przypominającym zielony groszek
- wysoka zawartość białka 23,9 g/100 g
- zawiera dużą ilość błonnika 16,3 g/100 g
- ma niską zawartość tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych.
- łatwa w przygotowaniu
- po namoczeniu gotuje się w około 20 minut
- świetne źródło białka dla wegetarian i wegan

Składniki

Fasola Mung.

Instrukcja przygotowania

Fasolę mung moczyć przez 2 godziny, dokładnie opłukać i gotować przez 15 - 25 minut do miękkości.

Przechowywać w suchym miejscu z dala od bezpośredniego światła słonecznego i w temperaturze pokojowej. **Alergeny:** Może zawierać śladowe ilości glutenu, orzeszków ziemnych, soi, orzechów i nasion sezamu.



Fasola mung to bardzo wszechstronna roślina strączkowa, którą można wykorzystać zarówno w daniach wytrawnych, jak i słodkich. Dzięki delikatnemu smakowi i dobrej konsystencji pasuje do wielu przepisów.

Co można zrobić z fasoli mung?

Zupy i gulasze – świetnie sprawdza się w pożywnych zupach warzywnych, kremach oraz w indyjskim dhal.

Sałatki – po ugotowaniu zachowuje jędrność, dlatego idealnie nadaje się do sałatek na ciepło i na zimno.

Pasty i dipy – można z niej przygotować smarowidła do kanapek lub zdrowe pasty warzywne.

Kotlety i burgery roślinne – stanowi dobrą bazę do kotlecików, pasztecików i burgerów wegetariańskich.

Dodatek do kasz i ryżu – wzbogaca kuskus, bulgur czy ryż o dodatkowe białko i błonnik.

- **Kiełki mung** – po wykiełkowaniu są chrupiącym dodatkiem do sałatek, kanapek i dań azjatyckich.
- **Dania kuchni azjatyckiej i indyjskiej** – wykorzystywana w curry, deserach oraz tradycyjnych potrawach.

Dlaczego fasola mung jest chętnie kupowana?

- **Wysoka zawartość białka** – to wartościowe roślinne źródło białka, szczególnie cenione przez wegetarian i wegan.
- **Duża ilość błonnika** – wspiera prawidłowe trawienie i daje uczucie sytości.
- **Niska zawartość tłuszczu** – dobrze wpisuje się w dietę osób dbających o linię.
- **Łatwe i szybkie przygotowanie** – gotuje się szybciej niż wiele innych roślin strączkowych.
- **Delikatny smak** – pasuje do wielu potraw i łatwo łączy się z przyprawami.
- **Uniwersalność** – można ją gotować, kiełkować, miksować, a nawet wykorzystywać w deserach.

To produkt, który łączy wartości odżywcze z szerokim zastosowaniem kulinarnym, dlatego coraz częściej pojawia się w codziennej diecie.





Fakty żywieniowe

Wartości odżywcze na 100 g produktu:

Wartość energetyczna: 1451 kJ / 347 kcal

Tłuszcze: 1,2 g

- w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,3 g

Węglowodany: 46,3 g

- w tym cukry: 6,6 g

Błonnik: 16,3 g

Białko: 23,9 g

Sól: 0,3 g

Jesteśmy **legalnie działającą firmą**, posiadającą wpis do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów **Państwowej Inspekcji Sanitarnej.** Współpracujemy bezpośrednio z producentami, wszystkie produkty są przechowywane w suchych i wentylowanych pomieszczeniach w temperaturach odpowiednich dla tego typu asortymentu.

Wszystkie produkty pochodzą z bieżących dostaw bezpośrednio od producenta, co zapewnia Państwu gwarancję, że są z najnowszych partii produkcyjnych.