

## Bio Zelena le?a 500g Ekozona



zelena-leca.jpg



Ocjena: Neocjenjeno

**Cijena**

6,29 €

6,29 €

[Postavi pitanje vezano za ovaj proizvod](#)

Proizvođa?: [Ekozona](#)

### Opis

**Le?a (so?ivo)** je odli?an izvor vlakana koja uti?u na smanjenje holesterola, a tako?e održava stabilan nivo še?era u krvi nakon obroka, doprinosi dugotrajnoj energiji i sitosti, pomaže regulaciji tjelesne težine. Odli?an je izvor razli?itih minerala, B vitamina te proteina, a gotovo da ne sadrži masno?e. Bogata je gvož?em i odli?na za osobe sklone anemiji. Lako je svarljiva i kuva se kra?e od ostalih mahunarki.

**Sastojci:** zelena le?a \* / \* organska proizvodnja.

**Priprema:** Kuvajte le?u u onoliko vode koliko je dovoljno da je pokrije, najprije na jakoj vatri, a kada provri, smanjite vatru i poklopite posudu. Po potrebi dodajte vodu, a pred kraj posolite. Zelena le?a se kuva oko 45 minuta.

Hranjiva mahunarka koja se odli?no slaže sa paradajzom, lukom, bijelim lukom i maslinovim uljem. Možete je poslužiti kao glavno jelo u obliku variva ili ?orbe, na salatu ili kao namaz.

**Prosje?ne hranjive vrijednosti na 100 g/ml: Energetska vrijednost** 1506 kJ / 355 kcal; **Masti** 1.0 g - od kojih zasi?ene masne kiseline 0.22 g; **Ugljeni hidrati** 61.57 g Bjelan?evine 23.21 g; So 0.16 g.

**Mo?e sadr?avati gluten u tragovima.**

**Zemlja porijetla:** Turska.

**Najbolje upotrijebiti do:** otisnuto na ambala?i. Uputstvo za upotrebu: namakanje 0-3 h/ omjer vode 1:2/ kuvati 45 minuta

---

Posebno brinemo o ta?nosti informacija o proizvodima na na?oj web stranici. Me?utim, kako se propisi o proizvodnji hrane ?esto mijenjaju mo?e do?i do promjena u sastavu hrane, hranljivih materija ili alergena, prehrambenih informacija itd. Uvijek trebate pro?itati etiketu na proizvodu, a ne da se oslanjate samo na informacije navedene na web stranici. Informacije o proizvodima nisu namijenjene dijagnozi i lije?enju. Za ozbiljnija zdravstvena stanja i nelagode obratite se svom ljekaru, terapeutu, homeopatu. \*Slika proizvoda slu?i samo u ilustrativne svrhe.

## **Recenzije**

Trenutno nema recenzija za ovaj proizvod.