



Azuki Bio 500 g Ecosana

SKU: 467010015 EAN13: 8436012943943

Descripción

El **azuki** es un tipo de judía roja típica del extremo oriente, muy utilizada como ingrediente de la dieta **macrobiótica**. El **Azuki de ECOSANA** es ecológica y se elabora respetando el medio ambiente.

Esta legumbre roja con forma de riñón es muy apreciada culinariamente en la comida tradicional oriental gracias a su gran riqueza en nutrientes, destacando su contenido en **hidratos de carbono** y **proteínas vegetales**. Además, como **apenas tiene grasas**, la hacen ideal para mantener una vida saludable. También destaca su alto contenido de **fibra**.

Ingredientes

Judias de Azuki*

*Procedentes de Agricultura Ecológica.

Modo de uso

Existe versatilidad a la hora de preparar esta legumbre.

Nosotros proponemos ponerla a remojo desde la noche anterior, después tirar este agua. Ponemos 3 medidas de agua por una de azuki en una cazuela y después de ebullición, tapamos y bajamos la intensidad del fuego hasta que los granos de azuki se puedan aplastar fácilmente.

Ahora ya está perfecta para tomar en estofados, ensaladas o lo que se te ocurra. Disfrútala!

Presentación

Envase de 500 g

Advertencias

Conservar en un lugar fresco y seco.

Puede contener trazas de **Frutos de cáscara, Sésamo y Soja.**

Información nutricional

Por cada 100 g

	Cantidad
Valor energético	1377 kJ / 329 kcal
Grasas <i>de las cuales saturadas</i>	0,53 g <i>0,19 g</i>
Hidratos de carbono <i>de los cuales azúcares</i>	50,20 g <i>2,35 g</i>
Fibra	12,70 g

Proteínas	19,90 g
Sal	0,125 g

Información sobre alérgenos

Frutos con cáscara, Sésamo, Soja,

Certificaciones

