

ALCE NERO FAGIOLI BORLOTTI SECCHI BIOLOGICI - 400 G

Marchio: Alce Nero
Codice Min.: 8009004600003
Link: [clicca qui per acquistare](#)



ALCE NERO FAGIOLI BORLOTTI SECCHI BIOLOGICI - 400 G

I fagioli borlotti secchi Alce Nero provengono da coltivazioni italiane. La varietà borlotta è una pianta dai frutti a baccello di colore giallognolo striato in rosso i cui semi sono, crudi, di colore avorio con screziature bordeaux-marroni. Cotti assumono un colore scuro e il loro interno diventa farinoso. Il consiglio è quello di tenere i fagioli borlotti secchi in ammollo 8 ore in acqua fredda, cambiando l'acqua almeno una volta. Per favorire l'intenerimento della buccia, aggiungere il sale a fine cottura; mentre per evitare gonfiore intestinale, utilizzare alloro o finocchietto durante la preparazione. I fagioli sono infine un alimento equilibrato, privo di colesterolo e particolarmente ricco di proteine.

Valori nutrizionali medi per 100 grammi:

energia: 1436kJ/341kcal

grassi: 2,4g di cui acidi grassi saturi: 0,5g

carboidrati: 48g di cui zuccheri: 3,4g

fibra: 16g

proteine: 23g

sale: 0g