

SHIRATAKI ESSICCATI SPAGHETTI 250 G

Marchio: BIOTOBIO
Codice Min.: 974647986
Link: [clicca qui per acquistare](#)



ZENPASTASHIRATAKI Descrizione Spaghetti di shirataki essiccati, de reidratare. Gli spaghetti di konjac (shirataki) hanno la caratteristica fondamentale di essere composti sostanzialmente solo da fibre. Di conseguenza hanno pochissime calorie e nessun carboidrato. Sono quindi ideali per tutte le diete ed in particolare quelle a basso contenuto di carboidrati. Ingredienti Ingredienti del prodotto reidratato: acqua, farina di konjac, idrossido di calcio, acido citrico, sciroppo e amido di tapioca (tracce). Senza glutine. Caratteristiche nutrizionali Valori medi per 100 g Energia 27 kcal Grassidi cui acidi grassi saturi 0 g 0 g Carboidrati di cui zuccheri 0,5 g 0 g Proteine 0 g Fibre 13 g Sale 0,33 g Modalità d'uso

Dose per persona: 3 rotolini (75 g di pasta essiccata, 180 g reidratata). Preparare una pentola di acqua bollente. Mettere molta più acqua di quanta venga usata per la pasta normale. Si può usare semplicemente acqua calda del rubinetto, ma i risultati sono migliori facendo bollire la ZenPasta come la pasta normale. Immergete la quantità desiderata di ZenPasta e lasciare bollire o riposare per almeno 7-10 minuti. Non c'è problema se si lascia ZenPasta in acqua troppo a lungo, questa pasta non scuocce mai e rimane sempre della stessa consistenza. L'aumento di peso è maggiore lasciandola 10-12 minuti. Scolare in uno scolapasta e risciacquare bene sotto il rubinetto con acqua calda. È importante risciacquare bene per rimuovere la piccola quantità di zuccheri utilizzata per mantenere i rotolini di ZenPasta ben compatti. Migliore è il risciacquo e minore sarà il residuo di zuccheri rimasti. Se il sugo che si è scelto lo permette, fare saltare la ZenPasta in padella con il sugo, per amalgamarli al meglio. Si consigliano sughi saporiti e un po' abbondanti di sale in quanto la ZenPasta non ha nessun sapore e non è salata. Formato Peso netto: 250 g equivalente a 600 g di pasta reidratata. Cod. 702093