

Link do produktu: <https://sushi-shop.pl/glony-wakame-ciete-100g-inaka-p-8438.html>



Glony Wakame cięte 100g INAKA

Cena	16,50 zł
Dostępność	Wyprzedane
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	8611020

Opis produktu

Glony Wakame cięte 100g INAKA

Wakame (*Undaria pinnatifida*) to gatunek jadalnych glonów morskich, który jest popularny szczególnie w kuchni japońskiej, ale także coraz bardziej ceniony na całym świecie. Oto kilka kluczowych informacji na temat wakame:

Wygląd i Smak

- wygląd: wakame ma długie, wąskie liście o jasnozielonym kolorze, które po namoczeniu stają się bardziej żywe i soczyste.
- smak: Jest delikatny, lekko słony i ma subtelny smak umami, co czyni go wszechstronnym dodatkiem do wielu potraw.

Wartości Odżywcze

- witaminy i Minerale: wakame jest bogaty w witaminy A, C, E, K oraz witaminy z grupy B, a także minerały, takie jak wapń, jod, magnez, żelazo i mangan.
- błonnik: Zawiera dużo błonnika pokarmowego, co wspomaga trawienie.
- białko i Nienasycone Kwasy Tłuszczowe: Jest źródłem roślinnego białka oraz kwasów tłuszczowych omega-3.

Korzyści Zdrowotne

- wsparcie dla tarczycy: Dzięki wysokiej zawartości jodu wakame wspomaga prawidłowe funkcjonowanie tarczycy.
- właściwości antyoksydacyjne: Przeciwoutleniacze w wakame pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co może zmniejszać ryzyko chorób przewlekłych.
- regulacja poziomu cukru we krwi: Związki zawarte w wakame mogą wspomagać stabilizację poziomu cukru we krwi.
- wspomaganie układu sercowo-naczyniowego: Nienasycone kwasy tłuszczowe mogą korzystnie wpływać na zdrowie serca i naczyń krwionośnych.

Zastosowanie Kulinarne

- zupy: Wakame jest często dodawany do zup, takich jak miso-shiru.
- sałatki: Może być używany w sałatkach, jak w przypadku popularnej sałatki z wakame.
- garnirunek: Używa się go jako dekoracyjnego i smakowego dodatku do różnych potraw.

Wakame przed użyciem należy namoczyć ok. 10 min.

Zawartość: 100 g

Termin przydatności: 21.10.2026

Made in China