

## Soczewica brązowa BIO 25 kg

Kod Bakaliowo: 1410



**UWAGA:** Zdjęcie poglądowe dla całej rodziny produktów.

### Dane techniczne:

- Kraj pochodzenia **Turcja**
- Waga **25.00**
- Kraj pochodzenia **Turcja**
- Waga **25.00**

Soczewica to roślina strączkowa, która korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Zawiera białko oraz węglowodany, które dostarczają organizmowi energię i jednocześnie nie doprowadzają do skoków insuliny. Ponadto są w niej obecne: kwas foliowy, potas, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz błonnik.

Bakaliowo ma w swojej ofercie soczewicę ekologiczną koloru:

- czerwonego,
- zielonego,
- brązowego,
- żółtego.

Każda z nich charakteryzuje się odmiennym smakiem oraz różni się właściwościami organoleptycznymi i wartościami odżywczymi.



---

Najniższy indeks glikemiczny posiada soczewica zielona (IG=25), następnie czerwona (IG=30), zaś największy posiada żółta (IG=35).

Soczewica czerwona jest pozbawioną łupinki wersją soczewicy brązowej. Dzięki braku łupinki lepiej przyswajana jest przez nasz organizm. Tę soczewicę bardzo łatwo można rozgotować, co sprawia, że jest bardzo dobrym składnikiem zup. Warto wspomnieć, że nie wymaga ona wcześniejszego namaczania.

Zielona soczewica posiada nieco pikantny smak i najczęściej zostaje używana do wyrabiania farszów, pasztetów i zup.

Soczewica czerwona charakteryzuje się największą twardością nasion. Ten rodzaj soczewicy najczęściej wykorzystywany do przygotowania kotletów do wegetariańskich burgerów.

Jeśli chodzi zaś o soczewicę żółtą, to ma ona podobnie jak zielona, bardzo delikatny smak i tak samo, jak soczewica czerwona łatwo rozpada się po ugotowaniu, dlatego również nadaje jako składnik zup.

**Produkt certyfikowany ekologicznie**