

Link do produktu: <https://www.olfarm.pl/nasiona-lotosu-phool-makhana-1-kg-p-1204.html>

NASIONA LOTOSU - PHOOL MAKHANA 1 KG



Cena **149,00 zł**

Numer katalogowy **SPO848**

Kod producenta **SPOKG**

Opis produktu

NASIONA/OWOCE LOTOSU 1 KG

Nasiona lotosu, znane także jako **Phool Makhana** lub **nasiona makhany**, to lekkie i pożywne nasiona rośliny wodnej o nazwie lilia wodna (*Euryale ferox*). Są popularne szczególnie w kuchni azjatyckiej, zwłaszcza w Indiach, gdzie cenione są za swoje właściwości zdrowotne i delikatny, neutralny smak. Te małe, chrupiące kulki doskonale sprawdzają się jako zdrowa przekąska, dodatek do potraw lub składnik tradycyjnych dań.

Phool Makhana – skarbnica zdrowia

Nasiona lotosu są bogate w błonnik, białko oraz mikroelementy, takie jak magnez, potas i wapń. Dzięki temu wspierają zdrowie układu trawiennego, poprawiają metabolizm oraz wpływają korzystnie na pracę serca. Nasiona lotosu są niskokaloryczne i bezglutenowe, co czyni je idealnym wyborem dla osób dbających o linię i zdrową dietę.

Jak wykorzystać nasiona lotosu?

Nasiona lotosu mogą być spożywane na wiele różnych sposobów. Najczęściej są one prażone na patelni i podawane jako przekąska przypominająca popcorn, jednak można je również dodawać do curry, sałatek, zup, a nawet deserów.