Dane aktualne na dzień: 06-11-2026 00:35

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/targroch-ryz-czerwony-1-kg-p-11893.html



Targroch - ryż czerwony 1 kg

Cena	**14.00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Kod EAN	**5903229004895**

Opis produktu

Ryż czerwony to pełnoziarnista odmiana o lekko orzechowym smaku i charakterystycznej, intensywnej barwie. Ceniony za bogactwo antyoksydantów i błonnika, wyróżnia się niższym indeksem glikemicznym niż biały ryż oraz dużą zawartością składników mineralnych, takich jak magnez i żelazo. [1, 2, 3, 4]

Właściwości zdrowotne

- **Układ krążenia:** Skutecznie obniża poziom "złego" cholesterolu i trójglicerydów.
- **Kontrola wagi:** Daje długie uczucie sytości i pobudkuje perystaltykę jelit.
- **Antyoksydacja:** Swoją barwę zawdzięcza antocyjanom, które zwalczają wolne rodniki.

Zastosowanie i gotowanie
Ryż czerwony doskonale sprawdza się jako baza do sałatek, dań mięsnych, rybnych oraz wegetariańskich.

- **Proporcje:** \(\frac{1}{2}\) szklanki ryżu na \(1\frac{1}{2}\) szklanki wody (lub \(1\) do \(3\)).
- **Czas gotowania:** Gotuj na wolnym ogniu przez około **40-45 minut**, aż ziarna wchłoną płyn i zmiękną, a następnie odstaw pod przykryciem na 5

Składniki

Ryż czerwony

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Alergeny

W zakładzie produkowane / pakowane są także produkty zawierające: **gluten**, **orzeszki ziemne**, **soja**, **orzechy**, **sezam**.

Wartość odżywcza produktu	w 100 g
Wartość energetyczna	1546 kJ 368 kcal
Tłuszcz, w tym:	2,4 g
- kwasy tłuszczowe nasycone	0,2 g
Węglowodany, w tym:	80 g
- cukry	0,3 g
Błonnik	3,4 g
Białko	6,7 g
Sól*	0 g