

Link do produktu: <https://twardyorzech.pl/fasola-czarne-oczko-1kg-p-200.html>

Fasola czarne oczko 1kg



Cena brutto	18,90 zł
Cena netto	18,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Kod EAN	5905514047075
Producent	Twardy Orzech

Opis produktu

Fasola czarne oczko 1kg

Fasola czarne oczko różni się od najpopularniejszej w polskiej kuchni fasoli białej. Fasola czarne oczko jest drobna i ma kremową barwę z charakterystyczną czarną plamką – oczkiem, stąd jej nazwa. Jest delikatna, lekko orzechowa w smaku. Zawiera kwas foliowy, witaminy z grupy B oraz mikroelementy, min. żelazo, magnez i wapń.

Salatka z fasolą czarne oczko

pęczek natki pietruszki
sok z 1 limonki
3 łyżki [oliwy z oliwek](#)
400g ugotowanej [fasoli czarne oczko](#)
1 ostra papryczka
2 cebulki dymki
1 czerwona papryka
3 dojrzałe pomidory
1 ogórek
szczypta chili w płatkach
[sól](#), [czarny pieprz](#)

Fasolę namocz na kilka godzin i ugotuj do miękkości w osolonej wodzie.
W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy.
Dodaj ugotowaną fasolę czarne oczko, posiekaną ostrą papryczkę, posiekane dymki oraz pokrojone w kostkę paprykę, pomidory i ogórek.
Wymieszaj dokładnie. Gotowe :)

Kraj pochodzenia:: **Peru**
Wartość energetyczna: **347 kcal**
Węglowodany(w tym cukry): **59,6g**
Tłuszcze(w tym nasycone): **1,4g**
Białko: **24g**