Dane aktualne na dzień: 17-11-2026 04:20

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.

Sałatka 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 godzinni 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**