

Faina de Konjac 100gr - Fit Food

Konjac este o rădăcină comestibilă a unui arbore asiatic cu același nume. Este un aliment fără gluten, 100% natural și nu provoacă alergii. Aproape că nu are calorii și absoarbe până la 100 de ori greutatea sa în apă (de 70 de ori mai mult decât tărațele de ovăz). Konjac este, așadar, un aliment ideal care ne satură fără să ne aducă prea multe calorii!

În plus față de senzația de sațietate, konjac **nu influențează glicemia și colesterolul** pentru că fibrele glucomanan absorb apa în mod eficient în tractul digestiv și scad absorbția de carbohidrați. Puteți cumpăra rădăcina konjac sub formă de supliment alimentar, tăiței Konjac și altele, sau faina cu extrem de puține calorii. Puteți pierde aproape 6 kilograme în opt săptămâni dacă includeți konjac în alimentația zilnică.

Faina de Konjac este ideala pentru îngrosarea diverselor sosuri, budinci, preparate gelatinoase, pentru îmbunătățirea texturii aluatului de pâine, dar și pentru prăjiturile din faina de seminte.

100 gr de faina de Konjac pot îngrosa aproximativ 25-30 l de lichid.

Mod de utilizare:

- În prepararea mâncărilor cu sos scăzut: la 500-700ml se folosește o linguriță rasă de făină.
- În prepararea budincilor: la 500 ml de apă/lapte se adaugă 1 linguriță și jumătate rasă de făină.
- În prepararea aluatelor diverse se utilizează 1 linguriță de făină de Konjac.

Este recomandat ca, înainte de a fi adăugată peste preparatul cald, faina de Konjac să fie amestecată cu un ingredient dur (sare grunjoasă, îndulcitor etc).

Pentru îngrosarea la rece se procedează într-o manieră similară, însă timpul de acțiune trebuie să varieze între 20-40 minute.

Faina de Konjac NU conține GLUTEN, nu are gust și miros și poate fi inclusă în orice dietă.

Ingrediente: 100% faina de konjac

Declaratie nutritionala per 100 gr:

Valoare energetica	187 kcal
Proteine	0.91 gr
Lipide	0.52 gr
din care acizi grasi saturati	0.11 gr
Amidon	3.38 gr
Carbohidrati	3.38 gr
din care zaharuri	<0.03 gr
Fibre	82.79 gr
Sodiu	0.01 gr

Tara de origine: China