



# Mąka Migdałowa 500 g Targroch

Cena	<b>29,50 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępność - 3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>5903229002471</b>
Producent	<b>Targroch</b>

## Opis produktu

Mąka migdałowa powstaje w wyniku drobnego zmielenia nasion owoców migdałowca zwyczajnego, znanych szerzej jako migdały. To jedne z najzdrowszych orzechów, zaliczane do grona superfoods. Przede wszystkim zawierają mnóstwo zdrowych tłuszczów, bardzo dużo witaminy E oraz minerałów – wapnia, magnezu, cynku, potasu i fosforu. Dodatkowo wspierają pracę mózgu, pobudzając kreatywność i wzmacniając koncentrację. Migdały mielone są właściwie tak samo zdrowe jak te spożywane w całości. Właśnie dlatego mąka migdałowa jest dobrym wyborem, jako urozmaicenie tradycyjnych potraw mącznych. Wśród jej wielu zalet warto wymienić znakomity smak oraz to, że jest bezglutenowa. Warto pamiętać, że orzechy są jednym z najczęstszych alergenów, dlatego osoby uczulone powinny sięgać po nie ostrożnie, szczególnie jeśli nie są pewne, które rodzaje orzechów je uczulają.

### Czy mąka z migdałów zastąpi mąkę pszenną?

W przypadku mąk z orzechów i strączków, zwykle bardzo trudno jest zupełnie zastąpić mąkę pszenną w proporcjach 1:1. Mielone migdały są jednak w tej kwestii wyjątkiem. Należy pamiętać, że przy całkowitym zastąpieniu mąki pszennej migdałową, wypieki mogą mieć inną strukturę i gorzej wyrastać. Szczególnym przypadkiem są też ciasta drożdżowe, do których przygotowania potrzebny jest zaczyn. Wyrabiając je, najlepiej wymieszać migdały mielone z inną mąką, która ma lepsze właściwości wypiekowe – np. pszenną lub orkiszową. Pozwoli to na uzyskanie lepszego efektu wyrośnięcia ciasta.

### Przepisy z mąką migdałową

Mielone migdały można dodać do niemalże wszystkich potraw – zwłaszcza tych serwowanych na słodko. Rekomendujemy szczególnie przygotowanie z nimi naleśników, muffinek, zdrowych kulek mocy, gofrów i placuszków. Mąka migdałowa nie bez powodu nazywana jest często najzdrowszą i najsmaczniejszą. Każdy, kto szuka nowych smaków i chce uczynić swoją dietę bardziej wartościową, powinien na stałe wprowadzić do menu potrawy z jej dodatkiem.

### ^ Wysoka zawartość błonnika pokarmowego

## SKŁADNIKI

Mąka z migdałów

## PRZECHOWYWANIE

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

## WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE

Wartość odżywcza produktu	w 100 g	w porcji 50 g	%RWS* w 50 g
Wartość energetyczna	2519 kJ / 600 kcal	1260 kJ / 300 kcal	15 %

Tłuszcz	50 g	25 g	36 %
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,5 g	1,8 g	29%
Węglowodany	10,7 g	5,4 g	2 %
- w tym cukry	3,6 g	1,8 g	2 %
Błonnik	10,7 g	1,8 g	-
Białko	21,4 g	10,7 g	21 %
Sól**	0 g	0 g	0 %

Możliwe naturalne odchylenia.

\*\*Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

\*RWS - Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000 kcal).

### Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam, migdały, różne orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.