

سبزی خشک ارگانیک اسفناج



ORGANIC Dried SPINACH

سبزی خشک اسفناج ارگانیک - کیفیت برتر و طعمی عالی

Organic Dried Spinach – Superior Quality and Great Taste

معرفی محصول

سبزی خشک اسفناج ارگانیک راتیک از مزارع برتر ایران تهیه شده و با استفاده از روش‌های بهداشتی و استاندارد خشک و بسته‌بندی شده است. این محصول سرشار از مواد مغذی بوده و گزینه‌ای عالی برای پخت غذاهای سالم و مقوی است.

Ratik's organic dried spinach is sourced from the finest farms in Iran and processed using hygienic and standardized methods. Packed with nutrients, it is an excellent choice for healthy and nutritious meals.

ترکیبات و ارزش غذایی (در هر 100 گرم سبزی خشک)

آهن: کمک به پیشگیری از کم‌خونی
کلسیم: تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها
ویتامین A: بهبود سلامت بینایی و پوست
فیبر: بهبود عملکرد گوارش
پروتئین: تأمین بخشی از نیازهای بدن

Nutritional Value (per 100 grams of dried spinach):

Iron: Helps prevent anemia
Calcium: Strengthens bones and teeth
Vitamin A: Improves vision and skin health
Fiber: Supports digestive health
Protein: Provides essential nutrients for the body



خواص درمانی

مصرف اسفناج خشک به دلیل ترکیبات مغذی خود دارای فواید بسیاری است، از جمله:

تقویت سیستم ایمنی بدن

کمک به تنظیم فشار خون

بهبود عملکرد گوارش و پیشگیری از یبوست

افزایش انرژی و کاهش خستگی

حمایت از سلامت قلب و عروق

Dried spinach provides numerous health benefits, including:

Boosting the immune system

Helping regulate blood pressure

Improving digestion and preventing constipation

Increasing energy levels and reducing fatigue

Supporting heart and vascular health

طرز تهیه خوراک اسفناج با سبزی خشک

مواد لازم:

40 گرم سبزی خشک اسفناج

1 عدد پیاز متوسط

2 حبه سیر

1 عدد سیبزمینی متوسط

2 قاشق غذاخوری روغن زیتون

1 پیمانه آب یا عصاره سبزیجات

نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

Ingredients:

40grams of dried spinach

1medium onion

2cloves of garlic

1medium potato

2tablespoons of olive oil

1cup of water or vegetable broth

Salt, pepper, and turmeric to taste

1. پیاز و سیر را خرد کرده و در روغن زیتون تفت دهید.
2. سیبزمینی را خرد کرده و اضافه کنید.
3. سبزی خشک اسفناج را به همراه آب یا عصاره سبزیجات اضافه کنید.
4. اجازه دهید خوراک با حرارت ملایم جا بیفتد.
5. در پایان، نمک، فلفل و زردچوبه را به میزان دلخواه اضافه کنید.

Preparation:

1. Chop the onion and garlic, then sauté in olive oil.
2. Dice the potato and add it to the pan.
3. Add the dried spinach along with water or vegetable broth.
4. Let the mixture simmer on low heat until well-cooked.
5. Finally, season with salt, pepper, and turmeric to taste.

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی کاملاً بهداشتی و مقاوم

100% ارگانیک و بدون مواد افزودنی

هر 100 گرم سبزی خشک معادل 1 کیلوگرم سبزی تازه است

-Fully hygienic and durable packaging

100% -organic and free from additives

-Every 100 grams of dried spinach is equivalent to 1 kilogram of fresh spinach

نکات جالب

اسفناج یکی از مغذی‌ترین سبزیجات جهان است و در بسیاری از غذاهای سنتی و مدرن استفاده می‌شود.

سبزی خشک اسفناج به دلیل ماندگاری بالا و حفظ خواص، جایگزین مناسبی برای سبزی تازه است.

-Spinach is one of the most nutritious greens in the world, used in both traditional and modern dishes.

-Dried spinach is an excellent alternative to fresh spinach due to its long shelf life and preserved nutrients.

اطلاعات تماس

فروشگاه سبزیجات خشک ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_driedveg.persianmall: Ratik Organic Dried Vegetables Store

Instagram Page: Ratik_driedveg.persianmall

Rich in iron

SPINACH
142 gr 5 oz

100% Organic



Diameter (cm) قطر	Height (cm) ارتفاع	Weight	
		Ounce (oz)	وزن (gr)
7.5	13.5	3.5 oz	100 gr
7.5	17.5	5 oz	142 gr
7.5	23	6.5 oz	185 gr

7.5 cm