

جو دوسر پرک ارگانیک



ORGANIC ROLLED OATS

جو دوسر پرک ارگانیک راتیک / Ratik Organic Rolled Oats

انتخابی سریع، سالم و مغذی برای سبک زندگی پرمشغله.

Quick, healthy, and nutritious choice for a busy lifestyle.

معرفی محصول

جو دوسر پرک ارگانیک راتیک از بهترین مزارع انتخاب شده و با فرآیندی کاملاً طبیعی، بدون مواد افزودنی و نگهدارنده، تولید شده است. این محصول گزینه‌ای ایده‌آل برای صبحانه‌های سریع و میان‌وعده‌های سالم است.

Ratik's organic rolled oats are sourced from premium farms and naturally processed without additives or preservatives. Ideal for quick breakfasts and healthy snacks.

خواص تغذیه‌ای جو دوسر پرک

جو دوسر پرک حاوی مواد مغذی زیر است:

فیبر محلول: کمک به کاهش کلسترول

پروتئین: تامین انرژی و تقویت عضلات

بتا گلوکان: تقویت سیستم ایمنی

آهن: پیشگیری از کم‌خونی

منیزیم: تقویت سلامت قلب و عضلات

Rolled oats are rich in the following nutrients:

Soluble fiber: Helps reduce cholesterol

Protein: Provides energy and supports muscles

Beta-glucan: Boosts the immune system

Iron: Prevents anemia

Magnesium: Supports heart and muscle health



خواص درمانی جو دوسر پرک

جو دوسر پرک فواید درمانی متعددی دارد:

کاهش سطح کلسترول بد

کنترل قند خون

کمک به کاهش وزن با افزایش احساس سیری

بهبود عملکرد گوارش

کاهش فشار خون

Rolled oats offer the following health benefits:

Reduces bad cholesterol levels

Controls blood sugar levels

Aids in weight loss by increasing satiety

Improves digestive function

Lowers blood pressure

طرز تهیه غذای ایرانی با جو دوسر پرک

سوپ جو دوسر پرک

یک غذای سالم و ساده که به راحتی تهیه می شود و برای وعده های غذایی سبک مناسب است.

مواد لازم:

جو دوسر پرک، هویج، سیبزمینی، پیاز، آب مرغ یا سبزیجات، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه،

آبلیمو

طرز تهیه:

1. پیاز را خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود.
2. هویج و سیبزمینی خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید.
3. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید.
4. آب مرغ یا سبزیجات را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید مواد بجوشد.
5. جو دوسر پرک را اضافه کرده و به مدت 10 دقیقه روی حرارت ملایم بپزید.
6. سوپ را با آبلیمو سرو کنید.

Ingredients:

Rolled oats, carrots, potatoes, onion, chicken or vegetable broth, tomato paste, salt, pepper, turmeric, lemon juice

Preparation:

- .1 Chop onions and sauté in a little oil until golden.
- .2 Add chopped carrots and potatoes and sauté briefly.
- .3 Stir in tomato paste, turmeric, salt, and pepper.
- .4 Add broth and bring to a boil.
- .5 Add rolled oats and cook on low heat for 10 minutes.
- .6 Serve the soup with a splash of lemon juice.



ارزش غذایی (برای هر 100 گرم جو دوسر پرک پخته)

کالری: 68 کیلوکالری

پروتئین: 2.4 گرم

چربی: 1.2 گرم

کربوهیدرات: 11 گرم

فیبر: 1.6 گرم

آهن: 0.7 میلی گرم

منیزیم: 24 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked rolled oats):

Calories: 68 kcal

Protein: 2.4 grams

Fat: 1.2 grams

Carbohydrates: 11 grams

Fiber: 1.6 grams

Iron: 0.7 mg

Magnesium: 24 mg

بسته بندی و توضیحات تکمیلی

بسته بندی بهداشتی و مقاوم

100% طبیعی و بدون مواد نگهدارنده

مناسب برای تهیه صبحانه های سریع و انواع غذاهای رژیمی

Hygienic and durable packaging

100% natural and preservative-free

Perfect for quick breakfasts and diet-friendly meals

نکات جالب

جو دوسر پرک با جذب سریع و بافت نرم، یک انتخاب عالی برای پخت و پز آسان است و می تواند در غذاهایی مانند سوپ، اسموتی و گرانولا استفاده شود.

Rolled oats, with their quick absorption and soft texture, are excellent for easy cooking and can be used in soups, smoothies, and granola.

اطلاعات تماس فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

Ratik_greenfarm.persianmall

صفحه اینستاگرام:

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page: Ratik_greenfarm.persianmall

