

# ماش ارگانیک



**ORGANIC GREEN MUNG BEANS**

# ماش ارگانیک راتیک / Ratik Organic Mung Beans

انتخابی خاص و باکیفیت برای آشپزی روزانه.

A premium choice for everyday cooking.

## معرفی محصول

ماش ارگانیک راتیک با دقت از مزارع ایران جمع‌آوری شده و با استانداردهای بهداشتی بسته‌بندی می‌شود. این محصول قادر است هرگونه مواد افزودنی از خود را حفظ کرده باشد.

Ratik's organic mung beans are carefully harvested from Iranian farms and packaged under hygienic conditions. Free from additives, they retain their natural taste and quality.

## خواص تغذیه‌ای ماش

ماش دارای مواد مغذی زیر است:

پروتئین: کمک به تقویت انرژی و عضلات

فیبر: بهبود عملکرد گوارش

آهن: پیشگیری از کم خونی

فولات: ضروری برای سلامت بدن

منگنز: حمایت از متابولیسم و سلامت استخوان‌ها

Mung beans are rich in the following nutrients:

Protein: Boosts energy and supports muscles

Fiber: Enhances digestive health

Iron: Prevents anemia

Folate: Essential for overall health

Manganese: Supports metabolism and bone health



## خواص درمانی ماش

ماش دارای ویژگی‌های زیر است:

کمک به کاهش کلسترول

تنظیم قند خون

تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهابات بدن

حفظ سلامت قلب

Mung beans provide the following health benefits:

- Helps lower cholesterol
- Regulates blood sugar
- Boosts the immune system
- Reduces body inflammation
- Supports heart health



# طرز تهیه غذای ایرانی با ماش

## خوراک ماش

این غذای ایرانی یک گزینه سالم و خوشمزه است که در آن ماش با دیگر مواد غذایی ترکیب می‌شود.

مواد لازم:

ماش ارگانیک، پیاز، سیر، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، رونگ‌زیتون، زردچوبه، نمک، فلفل، رب گوجه‌فرنگی

طرز تهیه:

1. ماش را 8 ساعت خیس کنید و سپس با مقداری آب بپزید.

2. پیاز و سیر را خرد کرده و در رونگ‌زیتون تفت دهید تا طلایی شود.

3. سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی را خرد کرده و به پیاز اضافه کنید.

4. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید.

5. ماش پخته شده را به مخلوط اضافه کرده و همه مواد را به مدت 20 دقیقه با هم بپزید تا طعم‌ها به

خوبی ترکیب شوند.

این خوراک را می‌توانید به عنوان یک وعده غذایی کامل با برنج یا نان سرو کنید.

## Ingredients:

Organic mung beans, onion, garlic, tomatoes, potatoes, olive oil, turmeric, salt, pepper, tomato paste

## Preparation:

.1 Soak the mung beans for 8 hours and then cook them in water.

.2 Chop onions and garlic and sauté in olive oil until golden.

.3 Add chopped potatoes and tomatoes to the onions.

.4 Stir in tomato paste, turmeric, salt, and pepper.

.5 Add the cooked beans and simmer everything together for 20 minutes for the flavors to meld.

Serve this hearty dish with rice or bread for a complete meal.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم ماش پخته)

کالری: 105 کیلوکالری

پروتئین: 7 گرم

چربی: 0.4 گرم

کربوهیدرات: 20 گرم

فیبر: 6 گرم

آهن: 1.2 میلی گرم

منگنز: 0.6 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked mung beans):

Calories: 105 kcal

Protein: 7 grams

Fat: 0.4 grams

Carbohydrates: 20 grams

Fiber: 6 grams

Iron: 1.2 mg

Manganese: 0.6 mg

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی مقاوم و بهداشتی

100% طبیعی و فاقد مواد افزودنی

مناسب برای رژیم‌های کم‌چرب و گیاه‌خواری

Durable and hygienic packaging

100% natural and additive-free

Ideal for low-fat and vegetarian diets

نکات جالب

ماش به دلیل طعم ملایم و بافت نرم در غذاهایی مانند سوپ‌ها، خوراک‌ها و سالادها استفاده می‌شود.

Mung beans are popular in soups, stews, and salads due to their mild flavor and soft texture.

اطلاعات تماس فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام: Ratik\_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store Instagram Page:

Ratik\_greenfarm.persianmall



Aids in detoxification

GREEN MUNG BEANS 450gr

100% Organic

Width عرض	Length طول	Weight وزن
18	26	450gr
19.5	28.5	900gr