

بلغور جو ارگانیک



ORGANIC BARLEY BULGAR

بلغور جو ارگانیک راتیک / Ratik Organic Barley Bulgur

غذایی سالم، مغذی و مناسب برای آشپزی‌های خلاقانه.

Healthy, nutritious, and perfect for creative cooking.

معرفی محصول

بلغور جو ارگانیک راتیک با دقت از مزارع برتر انتخاب و با روشی طبیعی و بهداشتی فرآوری شده است. این محصول فاقد مواد افزودنی است و گزینه‌ای عالی برای تهیه غذاهای سالم و مقوی می‌باشد.

Ratik's organic barley bulgur is carefully sourced from top farms and processed naturally under hygienic conditions. Free from additives, it is ideal for preparing healthy and nutritious meals.

خواص تغذیه‌ای بلغور جو

بلغور جو منبعی غنی از مواد مغذی زیر است:

فیبر: بهبود عملکرد گوارش و کاهش کلسترول

پروتئین: کمک به بازسازی عضلات و تامین انرژی

آهن: پیشگیری از کم‌خونی

منیزیم: تقویت سلامت قلب و اعصاب

سلنیوم: خاصیت آنتی‌اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی

Barley bulgur is rich in the following nutrients:

Fiber: Improves digestion and lowers cholesterol

Protein: Supports muscle repair and provides energy

Iron: Prevents anemia

Magnesium: Enhances heart and nerve health

Selenium: Offers antioxidant properties and boosts the immune system



خواص درمانی بلغور جو

بلغور جو فواید درمانی متعددی دارد:

کمک به کنترل وزن با ایجاد احساس سیری

تنظیم سطح قند خون

کاهش خطر بیماری‌های قلبی

بهبود سلامت دستگاه گوارش

کاهش التهاب‌های بدن

Barley bulgur provides the following health benefits:

Aids in weight control by promoting satiety

Regulates blood sugar levels

Reduces the risk of heart diseases

Improves digestive health

Reduces inflammation in the body

طرز تهیه غذای ایرانی با بلغور جو

آش بلغور جو

یک غذای سنتی و مقوی ایرانی، مناسب برای روزهای سرد سال.

مواد لازم:

بلغور جو، سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، اسفناج)، پیاز، عدس، نخود، لوبیا چیتی، نعنا خشک، زردچوبه،

نمک، فلفل، کشک برای سرو

طرز تهیه:

1. حبوبات را از شب قبل خیس کرده و بپزید.
2. پیاز را خرد کرده و با زردچوبه در کمی روغن تفت دهید.
3. بلغور جو را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید.
4. حبوبات پخته‌شده و سبزی آش را اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد.
5. آش را در ظرف سرو بریزید و با کشک و نعنا داغ تزئین کنید.

Ingredients:

Barley bulgur, herbs (leek, parsley, cilantro, spinach), onion, lentils, chickpeas, pinto beans, dried mint, turmeric, salt, pepper, yogurt whey for serving

Preparation:

1. Soak the legumes overnight and cook them.
2. Chop onions and sauté with turmeric in a little oil.
3. Add barley bulgur to the onions and sauté briefly.
4. Add cooked legumes and chopped herbs, then let it simmer over low heat.
5. Serve the soup in a bowl and garnish with yogurt whey and sautéed mint.



ارزش غذایی (برای هر 100 گرم بلغور جو پخته)

کالری: 78 کیلوکالری

پروتئین: 2.8 گرم

چربی: 0.4 گرم

کربوهیدرات: 16 گرم

فیبر: 2.5 گرم

آهن: 0.7 میلی گرم

منیزیم: 23 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked barley bulgur):

Calories: 78 kcal

Protein: 2.8 grams

Fat: 0.4 grams

Carbohydrates: 16 grams

Fiber: 2.5 grams

Iron: 0.7 mg

Magnesium: 23 mg

بسته بندی و توضیحات تکمیلی

بسته بندی بهداشتی و مقاوم

100% طبیعی و بدون مواد نگهدارنده

مناسب برای تهیه انواع سوپ، آش و خوراک های سالم

Hygienic and durable packaging

100% natural and preservative-free

Perfect for soups, stews, and healthy dishes

نکات جالب

بلغور جو به دلیل بافت دلپذیر و قابلیت جذب طعم، در غذاهایی مانند آش، کوفته و سالادها استفاده می شود.

Barley bulgur, with its pleasant texture and flavor-absorbing quality, is commonly used in soups, meatballs, and salads.

اطلاعات تماس فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page: Ratik_greenfarm.persianmall

Improves digestion

BARLEY BULGUR 450gr

100% Organic

Width عرض	Length طول	Weight وزن
19.5	28.5	450gr
25	33.5	900gr



19.5cm