

# نخود و لوبیا ارگانیک



Organic DRIED GARBANZO BEANS

# نخود و لوبیا ارگانیک راتیک

انتخابی خاص و باکیفیت برای آشپزی روزانه.

Ratik Organic Chickpeas and Beans  
A premium choice for everyday cooking.

## معرفی محصول

نخود و لوبیا ارگانیک راتیک از بهترین مزارع ایران جمع‌آوری می‌شود و با استانداردهای بهداشتی بسته‌بندی می‌شود. این محصولات فاقد هرگونه مواد افزودنی هستند و طعم و کیفیت طبیعی خود را حفظ کرده‌اند.

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

## خواص تغذیه‌ای

نخود و لوبیا ارگانیک راتیک 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

Ratik organic chickpeas and 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

نخود و لوبیا ارگانیک راتیک دارای ویژگی‌های زیر است:

کمک به کاهش کلسترول

تنظیم قند خون

تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهابات بدن

حفظ سلامت قلب

Ratik organic chickpeas and 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 نخود و لوبیا

### ابگوشت

ابگوشت یکی از غذاهای سنتی و محبوب ایرانی است که معمولاً با گوشت، نخود، لوبیا و سبزیجات پخته می‌شود. این غذا به دلیل خواص مغذی و طعم بی‌نظیرش در بسیاری از خانواده‌های ایرانی سرو می‌شود.

#### مواد لازم:

نخود و لوبیا ارگانیک راتیک

گوشت گوسفند یا گاو (ممکن‌گوشت دنده یا ران)

پیاز

سیب‌زمینی

زردچوبه

روغن

#### طرز تهیه:

1. نخود و لوبیا را 6 ساعت خیس کرده و سپس در مقداری آب بپزید.
2. گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کرده و با پیاز و زردچوبه در روغن تفت دهید.
3. گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی را خرد کرده و به گوشت اضافه کنید.
4. نخود و لوبیا پخته شده را به مواد اضافه کرده و آب کافی بپریزید.
5. غذا را بگذارید تا به مدت 2 تا 3 ساعت بپزد و گوشت و حبوبات به خوبی نرم شوند.
6. پس از پخت، می‌توانید ابگوشت را با نان یا برنج سرو کنید.

این غذا یک وعده غذایی کامل و مقوی است که می‌توانید به همراه ترشی یا سبزی خوردن میل کنید.

#### Ingredients:

Organic chickpeas and beans, lamb or beef (usually ribs or shank), onion, tomatoes, potatoes, white or red beans, turmeric, salt, pepper, oil

#### Preparation:

1. Soak the chickpeas and beans for 6 hours and then cook them in water.
2. Cut the meat into small pieces and sauté with onions and turmeric in oil.
3. Chop the tomatoes and potatoes and add them to the meat.
4. Add the cooked chickpeas and beans to the mixture, then add enough water.
5. Let the dish cook for 2 to 3 hours until the meat and beans are tender.
6. Once cooked, serve the stew with bread or rice.

This dish is a complete and nutritious meal, often served with pickles or fresh herbs.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم ابگوشت)

کالری: 130 کیلوکالری

پروتئین: 12 گرم

چربی: 5 گرم

کربوهیدرات: 15 گرم

فیبر: 4.5 گرم

آهن: 2 میلی گرم

منگنز: 0.7 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of Abgoosht):

Calories: 130 kcal

Protein: 12 grams

Fat: 5 grams

Carbohydrates: 15 grams

Fiber: 4.5 grams

Iron: 2 mg

Manganese: 0.7 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

ابگوشت یکی از غذاهای سنتی و محبوب ایرانی است که می‌تواند به عنوان یک وعده غذایی کامل و پر انرژی برای روزهای سرد سال باشد.

Abgoosht is a traditional and popular Persian dish, making it an ideal hearty meal for cold days.

اطلاعات تماس فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام: Ratik\_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store Instagram Page:

Ratik\_greenfarm.persianmall



این کاتالوگ برای ترکیب نخود و لوبیا ارگانیک راتیک با دستور تهیه غذای ایرانی محبوب ابگوشت آماده شده است که می‌تواند یک وعده غذایی سالم و خوشمزه برای شما باشد.