

سبزی خشک ارگانیک گشنیز



ORGANIC Dried MINT & PARSLEY

سبزی خشک گشنیز ارگانیک با بهترین کیفیت و طعمی بی نظیر

Organic Dried Coriander – The Finest Quality and Flavor

معرفی محصول

سبزی خشک گشنیز ارگانیک راتیک از بهترین مزارع ایران تهیه شده است. این محصول با استفاده از روش‌های کاملاً بهداشتی و استاندارد، با دقت بالا خشک و بسته‌بندی شده است تا کیفیت و طعم اصلی سبزیجات حفظ شود.

Ratik's organic dried coriander is sourced from the finest farms in Iran. These herbs are carefully dried and packaged using fully hygienic and standard methods to preserve their original flavor and quality.

ترکیبات سبزی

سبزی خشک گشنیز شامل ترکیبات زیر است:

گشنیز: غنی از ویتامین C و K

کلسیم: کمک به استحکام استخوان‌ها

پتاسیم: تنظیم فشار خون

آهن: مناسب برای پیشگیری از کم‌خونی

The dried coriander mix includes:

Coriander: Rich in vitamins C and K

Calcium: Strengthens bones

Potassium: Regulates blood pressure

Iron: Helps prevent anemia

خواص درمانی

سبزی‌های موجود در این محصول دارای خواص درمانی زیر هستند:

تقویت سیستم ایمنی بدن

بهبود عملکرد دستگاه گوارش

کاهش التهاب بدن

کمک به کنترل قند خون

The herbs in this product provide the following benefits:

Strengthen the immune system

Improve digestive health

Reduce inflammation

Help regulate blood sugar levels

طرز تهیه غذا با سبزی خشک گشنیز

مواد لازم:

سبزی خشک گشنیز 15 گرم

2 لیوان عدس

1 عدد پیاز متوسط

2 عدد هویج

1 قاشق غذاخوری روغن زیتون

نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

Ingredients:

15grams of organic dried coriander
2cups lentils
1medium onion
2carrots
1tablespoon olive oil
Salt, pepper, and turmeric to taste

طرز تهیه:

1. پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون تفت دهید تا طلایی شود.
2. هویج‌های خرد شده و عدس را اضافه کرده و تفت دهید.
3. سبزی خشک گشنیز را اضافه کنید و به مدت 2 دقیقه دیگر تفت دهید.
4. آب کافی اضافه کرده و اجازه دهید سوپ به مدت 30 دقیقه بپزد.
5. نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کرده و سرو کنید.

Preparation:

1. Chop the onion and sauté in olive oil until golden.
2. Add chopped carrots and lentils, then sauté briefly.
3. Add dried coriander and sauté for 2 more minutes.
4. Pour in enough water and let the soup simmer for 30 minutes.
5. Add salt, pepper, and turmeric, then serve.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم سبزی خشک)

ارزش غذایی سبزی خشک گشنیز به شرح زیر است:

کالری: 65 کیلوکالری

پروتئین: 4.5 گرم

چربی: 1 گرم

کربوهیدرات: 14 گرم

فیبر: 7 گرم

ویتامین C: 45 میلی گرم

آهن: 6 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of dried product):

Calories: 65 kcal

Protein: 4.5 grams

Fat: 1 gram

Carbohydrates: 14 grams

Fiber: 7 grams

Vitamin C: 45 mg

Iron: 6 mg

بسته بندی و توضیحات تکمیلی

بسته بندی کاملاً بهداشتی و مقاوم

صد در صد ارگانیک و عاری از 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 herbs is equivalent to 1 kilogram of fresh herbs.

نکات جالب

گشنیز یکی از سبزیجات پرکاربرد در آشپزی ایرانی و بین المللی است.

سبزی های خشک به دلیل نگهداری طولانی و طعم غنی، جایگزین مناسبی برای سبزی تازه هستند.

Coriander is a widely used herb in both Iranian and international cuisine.

Dried herbs are an excellent alternative to fresh ones due to their long shelf life and rich flavor.

اطلاعات تماس

فروشگاه سبزیجات خشک ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_driedveg.persianmall: Ratik Organic Dried Vegetables Store
Instagram Page: Ratik_driedveg.persianmall



Detoxifies the body

CORIANDER
142 gr 5 oz

100% Organic

Diameter (cm)	Height (cm)	Weight	
قطر	ارتفاع	Ounce (oz)	وزن (gr)
7.5	13.5	3 oz	85 gr
7.5	17.5	5 oz	142 gr
7.5	23	7 oz	200 gr

7.5 cm