

آرد نخودچی ارگانیک



ORGANIC CHICKPEA FLOUR

آرد نخودچی ارگانیک راتیک / Ratik Organic Chickpea Flour

غذایی سالم و مقوی برای آشپزی و شیرینی‌پزی خانگی.

Healthy and nutritious for cooking and homemade baking.

معرفی محصول

آرد نخودچی ارگانیک راتیک با دقت از نخودهای باکیفیت تهیه شده و با فراوری طبیعی و بدون مواد افزودنی، مناسب برای تهیه انواع غذاها و شیرینی‌ها است.

Ratik's organic chickpea flour is carefully made from high-quality chickpeas, naturally processed, and free from additives, making it ideal for a variety of dishes and desserts.

خواص تغذیه‌ای آرد نخودچی

آرد نخودچی منبع غنی از مواد مغذی زیر است:

پروتئین: کمک به بازسازی عضلات و تامین انرژی

فیبر: بهبود عملکرد گوارش

آهن: پیشگیری از کم‌خونی

منیزیم: تقویت سلامت استخوان‌ها و سیستم عصبی

ویتامین B6: حمایت از متابولیسم بدن

Chickpea flour is rich in the following nutrients:

Protein: Supports muscle repair and energy supply

Fiber: Enhances digestive health

Iron: Prevents anemia

Magnesium: Strengthens bones and nervous system

Vitamin B6: Aids in body metabolism

خواص درمانی آرد نخودچی

تنظیم سطح قند خون

کمک به کاهش کلسترول

حمایت از سلامت قلب

مناسب برای رژیم‌های بدون گلوتن

کاهش التهابات بدن

Health benefits of chickpea flour include:

Regulates blood sugar levels

Helps reduce cholesterol

Supports heart health

Gluten-free, suitable for special diets

Reduces body inflammation

طرز تهیه غذای ایرانی با آرد نخودچی

شیرینی نخودچی

یک شیرینی سنتی و محبوب ایرانی برای مهمانی‌ها و مناسبت‌ها.

مواد لازم:

آرد نخودچی، پودر قند، روغن جامد یا کره، هل آسیاب‌شده، پودر پسته برای تزئین

طرز تهیه:

1. آرد نخودچی را الک کرده و کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.
2. پودر قند و هل را به آرد اضافه کنید.
3. روغن یا کره را به مخلوط اضافه کرده و ورز دهید تا خمیری نرم به دست آید.
4. خمیر را قالب بزنید و در فر با دمای 160 درجه سانتی‌گراد به مدت 10-15 دقیقه بپزید.
5. پس از خنک شدن، با پودر پسته تزئین کنید.

Ingredients:

Chickpea flour, powdered sugar, solid oil or butter, ground cardamom, ground pistachio for garnish

Preparation:

1. Sift the chickpea flour and lightly toast it to remove the raw smell.
2. Mix in powdered sugar and cardamom.
3. Add oil or butter and knead into a soft dough.
4. Shape the dough and bake at 160°C for 10-15 minutes.
5. Decorate with ground pistachio after cooling.



ارزش غذایی (برای هر 100 گرم آرد نخودچی)

کالری: 387 کیلوکالری

پروتئین: 22 گرم

چربی: 6.7 گرم

کربوهیدرات: 58 گرم

فیبر: 10 گرم

آهن: 4.9 میلی گرم

منیزیم: 115 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of chickpea flour):

Calories: 387 kcal

Protein: 22 grams

Fat: 6.7 grams

Carbohydrates: 58 grams

Fiber: 10 grams

Iron: 4.9 mg

Magnesium: 115 mg

بسته بندی و توضیحات تکمیلی

بسته بندی کاملاً بهداشتی و مقاوم

100% طبیعی و بدون مواد نگهدارنده

مناسب برای انواع غذاها و شیرینی ها

Hygienic and durable packaging

100% natural and preservative-free

Suitable for various dishes and desserts

نکات جالب

آرد نخودچی به دلیل طعم خوشایند و ارزش غذایی بالا، در بسیاری از غذاهای سنتی و مدرن ایرانی استفاده می شود.

Chickpea flour is widely used in traditional and modern Iranian dishes due to its pleasant flavor and high nutritional value.

اطلاعات تماس فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page: Ratik_greenfarm.persianmall

