

لوبيا عروس ارگانیک



Organic CHRISTMAS LIMA BEAN

لوبیا عروس ارگانیک راتیک

انتخابی خاص و باکیفیت برای آشپزی روزانه.

Ratik Organic Cranberry Beans

A premium choice for everyday cooking.

معرفی محصول

لوبیا عروس ارگانیک راتیک با دقت از مزارع ایران جمع‌آوری شده و با استانداردهای بهداشتی بسته‌بندی می‌شود. این محصول فاقد هرگونه مواد افزودنی است و طعم و کیفیت طبیعی خود را حفظ کرده است.

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

خواص تغذیه‌ای

لوبیا عروس دارای مواد مغذی زیر است:

پروتئین: کمک به تقویت انرژی و عضلات

فیبر: بهبود عملکرد گوارش

آهن: پیشگیری از کم‌خونی

فولات: ضروری برای سلامت بدن

منگنز: حمایت از متابولیسم و سلامت استخوان‌ها

Cranberry 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

لوبیا عروس دارای ویژگی‌های زیر است:

کمک به کاهش کلسترول

تنظیم قند خون

تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهابات بدن

حفظ سلامت قلب

Cranberry 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 لوبیا عروس

خوراک لوبیا عروس

این غذای ایرانی یک گزینه سالم و خوشمزه است که در آن لوبیا عروس با دیگر مواد غذایی ترکیب می شود.

مواد لازم:

لوبیا عروس ارگانیک، پیاز، سیر، گوجه فرنگی، سیب زمینی، روغن زیتون، زردچوبه، نمک، فلفل، رب

گوجه فرنگی

طرز تهیه:

1. لوبیا عروس را 8 ساعت خیس کنید و سپس با مقداری آب بپزید.
 2. پیاز و سیر را خرد کرده و در روغن زیتون تفت دهید تا طلایی شود.
 3. سیب زمینی و گوجه فرنگی را خرد کرده و به پیاز اضافه کنید.
 4. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید.
 5. لوبیا پخته شده را به مخلوط اضافه کرده و همه مواد را به مدت 20 دقیقه با هم بپزید تا طعم ها به خوبی ترکیب شوند.
- این خوراک را می توانید به عنوان یک وعده غذایی کامل با برنج یا نان سرو کنید.

Ingredients:

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

Preparation:

1. Soak the cranberry 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 لوبیا عروس پخته)

کالری: 135 کیلوکالری

پروتئین: 9 گرم

چربی: 0.7 گرم

کربوهیدرات: 25 گرم

فیبر: 7 گرم

آهن: 1.8 میلی گرم

منگنز: 0.5 میلی گرم

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

Calories: 135 kcal

Protein: 9 grams

Fat: 0.7 grams

Carbohydrates: 25 grams

Fiber: 7 grams

Iron: 1.8 mg

Manganese: 0.5 mg

بسته بندی و توضیحات تکمیلی

بسته بندی مقاوم و بهداشتی

100% طبیعی و فاقد مواد افزودنی

مناسب برای رژیم های کم چرب و گیاه خواری

Durable and hygienic packaging

100% natural and additive-free

Ideal for low-fat and vegetarian diets

نکات جالب

لوبیا عروس به دلیل طعم لطیف و بافت خامه ای در غذاهایی مثل سوپ ها، خوراک ها و سالادها استفاده می شود.

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

اطلاعات تماس

فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page:

Ratik_greenfarm.persianmall



Regulates blood
sugar levels

CHRISTMAS LIMA
BEAN 450gr

100% Organic

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

18cm