

لوبیا چشم بلبلی ارگانیک



Organic COWPEA

لوبیا چشم ببلی ارگانیک

انتخابی عالی برای آشپزی سالم، سرشار از فیبر و پروتئین.

Ratik Organic Black-Eyed Peas

An excellent choice for healthy cooking, rich in fiber and protein.

معرفی محصول

لوبیا چشم ببلی ارگانیک راتیک از مزارع برتر ایران تهیه شده و با استانداردهای بالای بهداشتی تمیز و بسته‌بندی می‌شود. این محصول بدون هیچ مواد افزودنی عرضه شده و ارزش غذایی و طعم طبیعی خود را حفظ کرده است.

Ratik's organic black-eyed peas are sourced from premium Iranian farms, cleaned, and packaged under strict hygienic standards. Free from additives, they retain their nutritional value and natural taste.

خواص تغذیه‌ای

لوبیا چشم ببلی شامل مواد مغذی زیر است:

پروتئین: مناسب برای افزایش انرژی و ساخت عضلات

فیبر: کمک به عملکرد بهتر گوارش

آهن: جلوگیری از کم خونی

ویتامین B6: بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی

پتاسیم: کمک به تنظیم فشار خون

Black-eyed peas are packed with the following nutrients:

Protein: Boosts energy and supports muscle building

Fiber: Enhances digestive health

Iron: Prevents anemia

Vitamin B6: Improves brain and nerve function

Potassium: Helps regulate blood pressure



خواص درمانی

لوبیا چشم بلبی برای سلامتی مفید است و ویژگی‌های زیر را دارد:

کاهش سطح کلسترول

حفظ سلامت قلب

تنظیم قند خون

تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهابات بدن

Black-eyed peas offer the following health benefits:

- Lower cholesterol levels
- Promote heart health
- Regulate blood sugar
- Boost the immune system
- Reduce body inflammation

طرز تهیه غذا با لوبیا چشم بلبی

مواد لازم:

لوبیا چشم بلبی ارگانیک، پیاز، هویج، گوجه‌فرنگی، روغن زیتون، ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه)، آبلیمو

طرز تهیه:

1. لوبیا را 6 تا 8 ساعت خیس کنید.
2. پیاز و هویج را خرد کرده و در روغن زیتون تفت دهید.
3. لوبیا را اضافه کرده و بگذارید بپزد.
4. گوجه‌فرنگی خردشده و ادویه‌ها را اضافه کنید.
5. آبلیمو را در انتهای اضافه کرده و سرو کنید.

Ingredients:

Organic black-eyed peas, onion, carrots, tomatoes, olive oil, spices (salt, pepper, turmeric), lemon juice

Preparation:

1. Soak beans in water for 6 to 8 hours.
2. Chop and sauté onions and carrots in olive oil.
3. Add beans and cook until tender.
4. Stir in chopped tomatoes and spices.
5. Finish with lemon juice and serve.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم لوبیا چشم ببلی پخته)

کالری: 130 کیلوکالری

پروتئین: 8 گرم

چربی: 0.5 گرم

کربوهیدرات: 24 گرم

فیبر: 5 گرم

آهن: 2.2 میلی گرم

پتاسیم: 400 میلی گرم

Nutritional Value (per 100 grams of cooked black-eyed peas):

Calories: 130 kcal

Protein: 8 grams

Fat: 0.5 grams

Carbohydrates: 24 grams

Fiber: 5 grams

Iron: 2.2 mg

Potassium: 400 mg

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی مقاوم و بهداشتی

100% طبیعی و فاقد هرگونه مواد افزودنی

مناسب برای رژیم‌های کم‌چربی و گیاه‌خواری

Durable and hygienic packaging

100% natural and free from additives

Ideal for low-fat and vegetarian diets

نکات جالب

لوبیا چشم ببلی یکی از حبوبات محبوب در آشپزی است که در غذاهایی مثل سالادها، خوراک‌ها و سوپ‌ها

کاربرد دارد.

این لوبیا به دلیل داشتن پتاسیم بالا برای سلامت قلب و تنظیم فشار خون بسیار مفید است.

Black-eyed peas are a favorite legume in dishes like salads, stews, and soups.

Their high potassium content makes them great for heart health and blood pressure regulation.

اطلاعات تماس

فروشگاه حبوبات و غلات ارگانیک راتیک

صفحه اینستاگرام:

Ratik_greenfarm.persianmall

Ratik Organic Grains and Beans Store

Instagram Page:

Ratik_greenfarm.persianmall

