

# لوبيا چيتي ارگانیک



**Organic PINTO BEAN**

## لوبیا چیتی ارگانیک راتیک

انتخابی سالم و مغذی برای انواع غذاها.

### Ratik Organic Pinto Beans

A healthy and nutritious choice for various dishes.

### معرفی محصول

لوبیا چیتی ارگانیک راتیک از بهترین مزارع ایران تهیه شده و با استانداردهای بهداشتی بالا فرآوری و بسته‌بندی می‌شود. این محصول بدون مواد افزودنی بوده و طعم طبیعی خود را حفظ کرده است.

Ratik's organic pinto beans are sourced from premium Iranian farms, processed, and packaged under strict hygienic standards. Free from additives, they maintain their natural flavor.

### خواص تغذیه‌ای

لوبیا چیتی شامل مواد مغذی زیر است:

پروتئین: کمک به بازسازی عضلات

فیبر: بهبود عملکرد گوارش

آهن: کاهش خطر کم‌خونی

فولات: مناسب برای سلامت جنین در دوران بارداری

منیزیم: تقویت سلامت استخوان‌ها

Pinto beans are rich in the following nutrients:

Protein: Helps muscle repair

Fiber: Supports digestive health

Iron: Reduces the risk of anemia

Folate: Essential for fetal health during pregnancy

Magnesium: Strengthens bone health



## خواص درمانی

لوبیا چیتی دارای ویژگی‌های زیر است:

- کنترل قند خون
- کاهش سطح کلسترول
- کمک به کاهش وزن
- تقویت سیستم ایمنی
- بهبود عملکرد قلب

Pinto beans offer the following health benefits:

- Blood sugar control
- Lower cholesterol levels
- Support weight loss
- Boost the immune system
- Enhance heart function

## طرز تهیه غذا با لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی ارگانیک، پیاز، سیر، گوجه‌فرنگی، روغن زیتون، ادویه (نمک، فلفل، زیره)

طرز تهیه:

1. لوبیا را 8 ساعت خیس کنید.
2. پیاز و سیر را تفت دهید.
3. لوبیا را اضافه کرده و با آب بپزید.
4. گوجه‌فرنگی و ادویه‌ها را اضافه کنید.
5. غذا را گرم سرو کنید.

## Ingredients:

Organic pinto beans, onion, garlic, tomatoes, olive oil, spices (salt, pepper, cumin)

## Preparation:

1. Soak beans for 8 hours.
2. Sauté onions and garlic.
3. Add beans and cook with water.
4. Stir in tomatoes and spices.
5. Serve hot.

ارزش غذایی (برای هر 100 گرم لوبیا چیتی پخته)

کالری: 143 کیلوکالری

پروتئین: 9 گرم

چربی: 0.8 گرم

کربوهیدرات: 27 گرم

فیبر: 7 گرم

آهن: 2 میلی گرم

منیزیم: 50 میلی گرم

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

Calories: 143 kcal

Protein: 9 grams

Fat: 0.8 grams

Carbohydrates: 27 grams

Fiber: 7 grams

Iron: 2 mg

Magnesium: 50 mg

بسته‌بندی و توضیحات تکمیلی

بسته‌بندی مقاوم و بهداشتی

100% طبیعی و فاقد مواد افزودنی

مناسب برای رژیم‌های گیاه‌خواری و کم‌چرب

Durable and hygienic packaging

100% natural and additive-free

Ideal for vegetarian and low-fat diets

نکات جالب

لوبیا چیتی به دلیل طعم ملایم و ارزش غذایی بالا در غذاهایی مثل خوراک‌ها، سالادها و سوپ‌ها کاربرد گسترده‌ای دارد.

Pinto beans are widely used in dishes like stews, salads, and soups due to their mild 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

26cm



Boosts the  
immune system

PINTO BEAN 450gr

100% Organic

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

18cm