



Orzechy piniowe 20kg

Kod [STAGING] Bakaliowo: 1156

Dane techniczne:

- Waga **20.00**
- Waga **20.00**
- Rodzaj pakowania **10 kg**

Chcąc dostarczyć organizmowi niezbędną dzienną dawkę substancji odżywczych, warto wykorzystać do tego orzechy piniowe. Ich smak świetnie komponuje się ze słodkimi wypiekami, sosami, sałatami i deserami. Sprawdzają się też jako zdrowa przekąska, po którą można sięgnąć w środku dnia.

Orzechy piniowe – właściwości

Niewielkie orzechy piniowe mają wiele cennych wartości odżywczych. Są cennym źródłem białka, więc szczególnie polecamy je osobom na dietach bezmięsnych.

Jeśli chodzi o możliwości wykorzystania nasion sosny, bo nimi właśnie są orzechy piniowe, przepisy dają nam wiele możliwości. Najbardziej popularną recepturą jest pesto, które uszlachetni nie tylko makaron, ale też sałatkę lub zwykłą kanapkę.

Polecamy wykorzystać w codziennej diecie delikatny, słodko-kwaśny smak, jakim charakteryzują się orzechy piniowe. Ich cena w przeliczeniu na porcję jest niewielka, a korzyści dla samopoczucia – ogromne.

Orzechy piniowe - kalorie

Dbając o linię nie można pominąć kwestii, jaką jest ilość kalorii dostarczanych do organizmu wraz z posiłkiem. W stu gramowej porcji orzechów piniowych znajduje się ok. 620 kcal.