Dane aktualne na dzień: 15-11-2026 14:35

Link do produktu: https://rafex.eu/sezam-czarny-nasiona-100g-p-2939.html

Sezam Czarny (nasiona) 100g



Cena	**3,47 zł**
Numer katalogowy	**2939**
Kod EAN	**05906681920949**
Producent	**Rafex**

Opis produktu

Charakterystyka:

Nasiona są bogate w białko, żelazo, cynk, magnez, wapń, kwas fitynowy, zawierają niewielką ilość węglowodanów. Są także źródłem sezaminy i sesamoliny. Znajduje się w nich też witamina E oraz kwasy omega-6, a także kwasy jednonienasycone. Sezam można jeść jako przekąskę, warto też spróbować zrobionej z niego kremowej pasty o nazwie tahini. Niektórzy stosują go jako dodatek do kanapek, inni chwalą zawierający ziarna humus (potrawa popularna kuchni arabskiej i żydowskiej, przygotowywana często z czosnku, ziaren sezamu, oliwy, fasoli). Aby przyswoić jak najwięcej właściwości odżywczych, sezam należy dobrze przeżuwać. Jedno opakowanie zawiera 100 g czarnego sezamu.

Zastosowanie:

Do dań słodkich i słonych, jako dodatek do deserów oraz dań azjatyckich typu stir-fry.

Ciekawostki:

Sezam jest wykorzystywany do produkcji chałwy sezamowej, popularnego wyrobu cukierniczego pochodzącego z Grecji oraz Bałkanów.