Dane aktualne na dzień: 20-11-2026 06:00

Link do produktu: https://www.oldfarm.pl/nasiona-lotosu-phool-makhana-1-kg-orzechy-lisie-indyjskie-p-1204.html



NASIONA LOTOSU - PHOOL MAKHANA 1 KG ORZECHY LISIE INDYJSKIE

Cena	**149,00 zł**
Dostępność	**Dostępność - 3 dni**
Czas wysyłki	**3 dni**
Numer katalogowy	**SPO848**
Kod producenta	**SPO848KG**
Producent	**ECO FARMA POLSKA SP Z O.O.**

Opis produktu

NASIONA/OWOCE LOTOSU 1 KG

Nasiona lotosu, znane także jako **Phool Makhana** lub **nasiona makhany**, to lekkie i pożywne nasiona rośliny wodnej o nazwie lilia wodna (Euryale ferox). Są popularne szczególnie w kuchni azjatyckiej, zwłaszcza w Indiach, gdzie cenione są za swoje właściwości zdrowotne i delikatny, neutralny smak. Te małe, chrupiące kulki doskonale sprawdzają się jako zdrowa przekąska, dodatek do potraw lub składnik tradycyjnych dań.

Phool Makhana – skarbnica zdrowia

Nasiona lotosu są bogate w błonnik, białko oraz mikroelementy, takie jak magnez, potas i wapń. Dzięki temu wspierają zdrowie układu trawiennego, poprawiają metabolizm oraz wpływają korzystnie na pracę serca. Nasiona lotosu są niskokaloryczne i bezglutenowe, co czyni je idealnym wyborem dla osób dbających o linię i zdrową dietę.

Jak wykorzystać nasiona lotosu?

Nasiona lotosu mogą być spożywane na wiele różnych sposobów. Najczęściej są one prażone na patelni i podawane jako przekąska przypominająca popcorn, jednak można je również dodawać do curry, sałatek, zup, a nawet deserów.