

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	<b>65,00 zł</b>
Cena poprzednia	<del>149,00 zł</del>
Dostępność	<b>Dostępność - 3 dni</b>
Czas wysyłki	<b>3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>SPO848</b>
Kod producenta	<b>SPO848KG</b>
Producent	<b>ECO FARMA POLSKA SP Z O.O.</b>

### 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.