

VIHREÄ LINSSI GRÖN LINS

Suomessa viljelty vihreä täplikäs linssi ("du puy" – tyyppinen*):

Vihreä täplikäs linssi säilyttää muotonsa keitettäessä erittäin hyvin. Tämä linssi sopii siten erinomaisesti käytettäväksi salaatteihin, keittoihin, lisäkkeenä sellaisenaan tai riisiin/viljariisiin kanssa.

Vihreän täplikään linsin maku on pähkinäinen ja aromikas.

Linssit sisältävät runsaasti proteiinia, kuitua ja hitaita hiilihydraatteja. Linssit kypsyvät myös huomattavasti nopeammin kuin muut palkokasvit eivätkä tarvitse liotusta ennen keittoa, huuhtelu riittää.

*Du puy nimitystä saa käyttää vain Keski-Ranskassa Puy'n alueella tuotetusta linsistä. Lajike tässä kotimaisessa tuotteessa kuitenkin sama.

Ravintosisältö/Näringsvärde/100g: Energia/Energi 352 kcal/1473 kJ, **Proteiinia/Protein** 24,6 g, **Hiilihydraatteja/Kolhydrat** 52,7 g (josta sokereita/varav sockerarter 2 g), **Rasva/Fett** 1,1 g (josta tyydyttyneitä rasvahappoja/mättade fettsyror 0,1 g), **Ravintokuitua/Kostfiber** 10,7 g, **Suolapitoisuus/Salt** 0 g

Valmistus/Tillagning: Huuhtele ja keitä. Keittoaika 25–30 minuuttia. Sopivat lisukkeeksi sellaisenaan tai esim. riisiin/viljanriisiin kanssa, salaatteihin, patoihin, keittoihin ja kasvispihveihin./skölja och koka 25-30 minuter.

Säilytys/Förvaring: kuivassa ja valolta suojattuna/torrat och skyddas från ljus

Tuottaja ja pakkaaja/Producent och packare:

Impolan Kasvitila, Kämmäkäntie 754, 32730 Sastamala

IMPOLAN



KASVITILA

Impolankasvitila.fi

Parasta ennen/Bäst före:

