



что известно про ЛУК-ШАЛОТ

Общая информация

Лук-шалот называют луком гурманов, он весьма популярен во французской кухне. Только из лука-шалота получается знаменитый на весь мир луковый суп. Лук-шалот неострый, сочный, нежный и не заглушает вкус и аромат основного блюда. Лук-шалот известен под названием «сорокозубка», потому что он состоит из нескольких мелких «зубков», соединённых в одну луковицу. В медицине лук-шалот используется как противовоспалительное средство.

Лук-шалот в кулинарии

Мелко нарезанный лук-шалот добавляют в изысканные овощные салаты, закуски, супы, пасту, рис, жареное мясо, деликатесы из домашней птицы, дичи, рыбы, а также используют в соусах, особенно в тех, что приготовлены на основе вина. Лук-шалот хорошо сочетается с имбирём. В луковицах шалота нет сладковатого привкуса, поэтому их применяют в тех кулинарных рецептах, где луковая сладость не нужна.

Польза лука-шалот

Лука-шалот рекомендован для улучшения аппетита, при авитаминозах, профилактике и лечении простуды. Употребление лука-шалота стимулирует пищеварение, снижает содержание сахара в крови, нормализует давление, способствует улучшению памяти. Лук-шалот содержит антиоксиданты, обладающие противовоспалительным действием. Упоминание о полезных свойствах лука-шалота можно найти в различных диетах.



Лук-шалот “Прованс”, 100 гр.
мелконарезанный,
замороженный

Мелконарезанный, свежемороженый лук-шалот
в повторно закрывающейся упаковке.



Средняя пищевая ценность	100 g	GDA*
Энергетическая ценность	72 kcal 301 kJ	3,60 %
Белки	2,5 g	5,56 %
Жиры	0,1 g	0,14 %
Углеводы	16,8 g	7,30 %

* - % от рекомендуемой Ежедневной Нормы Потребления*(GDA)
Источник - Конфедерация Пищевой Промышленности. (CIAA)

