

Горох турецкий (нут) варено-сушеный.

Вес порции сухой, г	Вес гото-вой порции, г	Белки/жиры/углеводы			Энергия 1 порции, ккал	RDI, %
100	325	23/1,6/58	324	18.9		

№ 2231. Варено сушеный горох нут. Можно употреблять как добавку к пище, делать приправы к мясным блюдам, добавлять в салаты и даже употреблять в сухом виде, как сухари (в экстренных ситуациях).