



Czarnuszka, nasiona czarnuszki.

Czarnuszka nazywana jest czarnym kminem, rzymską kolendrą czy kwiatem kopru. Jej nasiona mają specyficzny, pikantny smak przypominający pieprz, a ich zapach zbliżony jest do gałki muszkatołowej.

Nasiona czarnuszki wykorzystywane są zarówno w całości jak i po zmieleniu do urozmaicenia smaku wielu potraw.

Ze względu na **wysoką zawartość błonnika pokarmowego** są cennym składnikiem uzupełniającym codzienną dietę.

Ponadto, nasiona czarnuszki charakteryzują się **wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym tłuszczów wielonienasyconych, do których należą kwasy tłuszczowe omega-6**. Ich zawartość w 100g produktu to aż 20%.



Wartość odżywcza w 100g produktu:

- Wartość energetyczna (energia) – 2042 kJ/494 kcal
- Tłuszcz – 37 g, w tym:
 - kwasy tłuszczowe nasycone – 6,5 g
 - kwasy tłuszczowe jednonienasycone – 8,7 g
 - kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 21 g
- Węglowodany – 5,7 g, w tym:
 - cukry – 1,6 g
- Błonnik – 24 g
- Białko – 22 g
- Sól – 0,02 g
- Omega-6 (kwas linolowy) – 21 g

Składniki:

Nasiona czarnuszki (nasiona czarnuszki siewnej – *Nigella sativa*)

Przechowywanie:

Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Kraj pochodzenia:

Egipt.