

Näringsinnehåll sockertång

Tång som livsmedel har länge haft en central del i det asiatiska köket och har på senare år tagit en allt större plats i det europeiska och amerikanska köket på grund av dess fördelaktiga näringsinnehåll och smakegenskaper.

Sockertång har höga värden av mineraler, vitaminer och antioxidanter och är en naturlig källa till jod, magnesium och järn. Idag erbjuds sockertången i två former vid köp av större volymer: *Blancherad* och *Torkad*.



Blancherad sockertång

- Nyskördad tång kokas lätt (blancheras) för att reducera jodhalten, få en krispigare textur, samt en mer enkeljobbad råvara
- När du vill ge struktur, näring och bibehålla en hög andel tång i en rätt eller framtagen produkt passar denna form bra
- Näringsvärden visas per 100 g, vilket är ungefärlig RDI per person och dag



Näringsvärden (per 100 g)	
Energi	24 kcal
Protein	1,12 g
Kolhydrater	4,44 g
Fett	0,16 g
Salt	0,29 g

Mineraler (per 100 g)	
Kalcium	200 mg
Magnesium	92 mg
Jod	1,3 mg
Järn	3,4 mg
Zink	0,7 mg



Torkad sockertång

- Nyskördad tång torkas med hjälp av livsmedelsklassade metoder för att koncentrera smak, förlänga hållbarheten samt öka användbarheten
- När du vill ge umamismak, näring och karaktär till en produkt passar denna form bra
- Näringsvärden visas per 5 g, vilket är ungefärlig RDI per person och dag



Näringsvärden (per 5 g)	
Energi	13 kcal
Protein	0,5 g
Kolhydrater	2,7 g
Fett	0,02 g
Salt	0,4 g

Mineraler (per 5 g)	
Kalcium	85 mg
Magnesium	34,5 mg
Jod	11,5 mg
Järn	0,7 mg
Zink	0,2 mg