الفول السوداني

يعد الفول من البقوليات الخضراء التي توجد على شكل حبوب مغلفة بقشرة خارجية, وعند تحضيره يتم إزالة الحبوب عن القشرة, ولكن يبقى الفول على شكله عند طهوه للتدميس, ويمكن تحضيره بطرق مختلفة, مثل: طبخه لوحده, أو إضافته إلى الحساء, أو السلطات, أو مع الارزية, وهو من المأكولات المشهورة في الشرق الوسط.

أنواع الفول السوداني

- 1- الفول السوداني المقشور نوع اشفورد.
- 2-الفول السوداني المقشور نوع باربرتون .
 - 3-الفول السوداني المقشور نوع جاوا .

خصائص الفول السوداني

العناصر الغذائية لكل 100 ج في الفول

السعرات الحرارية, ومقدارها 567 سعر حراري.الماء, حيث يشكل%. 7 ,البروتين ومقداره ومقداره 2.49 جرام الكربوهيدرات, ومقدارها السكر ويبلغ 7.4 جرام الدهون, ومقدارها 2.49 جرام منها الدهون المشبعة 28.6 جرام وغير المشبعة الأحادية 43.24 .1.16 جرامجرام وغير المشبعة المتعددة 56.15 جرام أوميغا 6, وتبلغ 56.15 جرام مضادات الكسدة, إذ يحتوي الفول السوداني على خصائص مضادة للأكسدة بسبب وجود مجموعة فيتامينات ب وهي : حمض البانتوثنيك – البيريدوكسين – الريبوفلافين – الثيامين .