Super Alimentos - Semente de Chia Bio 250 g Doypack

SKU: 032010034 **EAN13:** 8436044516177

Descripción

Embora se trate de um dos superalimentos de moda, o seu uso como alimento básico remonta-se às antigas civilizações Maia e Azteca. E com motivo, pois as sementes de Chia são **muito ricas em nutrientes e estão repletas de vitaminas, minerais e ácidos gordos Omega 3, 6 e 9. Ainda, possui um alto conteúdo em fibra.**

Outra das suas vantagens é que são muito fáceis de digerir e misturar com outros alimentos. Caracteriza-se por um agradável sabor, ligeiramente suave e parecido ao da noz.

As sementes de Chia, quando se combinam com líquido, **absorvem entre 10 e 12 vezes o seu peso em agua** formando um gel volumoso. Desta forma, transforma-se num ingrediente muito versátil para enriquecer as suas receitas.

Ingredientes

Sementes de Chia de origem BIO *(Salvia hispanica L.)*

Modo de uso

Não superar 15 g diáriosPodem acrescentar-se ao pão, muesli, iogurtes, batidos e saladas. Também podem ser colocadas em água durante oito horas, para formar um gel que pode ser usado directamente ou usar em muitas receitas1 colher de sobremesa = 3,5 gramas, aproximadamente

Presentación

Embalagem de 250 g (8.81 oz)

Advertencias

Conservar num local seco e fresco.

Sem alérgenos.

Información nutricional

Por cada 100 g

INGREDIENTE	QUANTIDADE/100g
Valor energético	1860 kJ / 450 kcal
Gorduras	31 g

das quais saturadas	3,3 g
das quais monoinsaturadas	2,8 g
das quais Omega 9	1,9 g
das quais poliinsaturadas	24,9 g
das quais Omega 3	16 g
das quais Omega 6	4,7 g
Hidratos de carbono	5 g
dos quais açúcares	0,8 g
Fibras	33,7 g
Proteína	20 g
Sal	0,02 g

Información sobre alérgenos

Sin alérgenos

Certificaciones