



## Semi biologici di Chia

Salvia hispanica

Alto contenuto di fibre e proteine  
Ricco di acidi grassi vegetali omega-3

### Lo sapevate che:

La pianta di chia (Salvia hispanica) è originaria del Messico e di alcune zone dell'America meridionale e centrale. I piccoli semi bianchi e neri erano già una parte importante della dieta degli Aztechi come fonte di energia. La particolarità dei semi di chia è la loro buona combinazione nutritiva di preziosi acidi grassi omega-3 e il loro elevato contenuto di proteine e fibre. Inoltre, sono particolarmente apprezzati per le loro buone proprietà di rigonfiamento.

I semi di Chia possono, ad esempio, essere semplicemente utilizzati cosparsi sulle insalate, sulla frutta o sul pane oppure essere aggiunti nei condimenti, nel muesli, nelle zuppe, nei frullati, nello yoghurt o nei mix per torte. Senza glutine.

**Ingredienti:** 100 % semi di Chia (Salvia hispanica) da agricoltura biologica controllata.

Valori nutrizionali medi	per 100 g
Valore energetico	1849 kJ / 450 kcal
Grassi	31,4 g
- di cui	
- acidi grassi saturi	3,8 g
- acidi grassi monoinsaturi	3,0 g
- acidi grassi polinsaturi	24,9 g
Carboidrati	2,3 g
- di cui zuccheri	1 g
Fibre alimentari	34,5 g
Proteine	22,6 g
Sale	0 g

\*18,5 g di acidi grassi omega-3 /100 g



DE-ÖKO-001  
Agricoltura non UE

### Contenuto 1 kg

Nr. art.: 462

Eti0323