

OLEOFARM Nasiona Chia 250 g



Cena: 14,70 pln

Opis słownikowy

Dawka	-
Kraj produkcji	Polska
Opakowanie	250 g
Postać	nasiona
Producent/ Dystrybutor	OLEOFARM SP. Z O.O.
Rejestracja	Dietetyczny środek spożywczy
Substancja czynna	-
Wysyłka zamówienia	w 24 h

Opis produktu

Charakterystyka Chia (szałwia hiszpańska – *Salvia hispanica* L.) jest rośliną rosnącą głównie w krajach Ameryki Środkowej oraz Południowej, której owoce zawierają dużą ilość owalnych nasion. Nasiona te charakteryzują się wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz są źródłem białka, dlatego stanowią cenne uzupełnienie zróżnicowanej diety. Ponadto cechują się wysoką zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasów tłuszczowych omega-3, do których należy kwas alfa-linolenowy (ALA). Nasiona chia są znakomitą inspiracją w kuchni. Mogą stanowić dodatek do sałatek, kasz, omletów oraz jogurtów. Doskonale nadają się jako posypka wyrobów piekarniczych, płatków śniadaniowych, mieszanek owoców i orzechów. Mogą być wspornym składnikiem płynnych przekąsek, t.j. koktajli owocowo-warzywnych i soków. Mielone nasiona chia można również wykorzystywać do zagęszczania zup oraz sosów, należy je wtedy zmielić bezpośrednio przed dodaniem do potraw. **Składniki** Nasiona chia (nasiona szaławii hiszpańskiej – *Salvia hispanica* L.) **UWAGA!** Nie należy przekraczać spożycia 15 g (ok. 4 łyżeczki) nasion chia dziennie.