



dal 1853



# Semi aromatici.



## Semi di Miglio.



Il miglio è un cereale antico appartenente alla famiglia delle Graminacee, ricco di minerali, soprattutto fosforo, potassio e magnesio e di vitamine del gruppo B in particolare la Tiamina, la Niacina e i folati. Il contenuto in fibre del miglio è utile per aumentare il senso di sazietà e per stimolare il transito intestinale in più è privo di glutine e altamente digeribile. Ha proprietà energizzanti ed è ricco di acido silicico, il quale rinforza pelle e capelli, da sempre è considerato una sorta di antistress naturale.

**Il miglio può essere cucinato come primo piatto sia caldo che freddo. Per la preparazione non è necessario l'ammollo, la cottura va effettuata in acqua per un tempo di circa 20 minuti.**

Le confezioni sono da 200g.

### Dichiarazione nutrizionale

Valori medi	Unità	Per 100 g
<b>Energia</b>	kcal	351
	kJ	1483
<b>Gassi</b>	g	3,6
di cui acidi grassi saturi	g	0,70
<b>Carboidrati</b>	g	64,4
di cui zuccheri	g	0,0
<b>Fibre</b>	g	8,5
<b>Proteine</b>	g	11
<b>Sale</b>	g	0,003

## La linea semi Molino Mercanti.

Versatili e ottimi per il tuo benessere, i semi si consumano nelle insalate, nelle frittate, nelle polpette di carne o verdura o come ingrediente nell'impasto per la preparazione di pane o dolci.

*scopri anche ...*



i Semi di Chia, Girasole, Lino, Mix, Papavero, Sesamo e di Zucca.



dal 1853

Molino Mercanti sas di Bissoli M. Luisa e Figli

Via Marconi, 4 S. Martino Buon Albergo, Verona, 37036 Italy  
Tel. +39 (045) 8780495 - Fax +39 045 992681

info@mercantialimentare.com - clienti@mercantialimentare.com

mercantialimentare.com