



dal 1853



Semi aromatici.



Semi di Sesamo.



I semi di sesamo sono semi oleosi, considerati una delle principali fonti vegetali di calcio e sono dunque utili per rinforzare ossa e denti. Contengono, inoltre, magnesio, fosforo, ferro, manganese, selenio, zinco e una buona quota di proteine. Contengono inoltre acido folico e altre vitamine del complesso B. Apportano acido oleico e acido linoleico, che contribuiscono a mantenere sotto controllo il colesterolo LDL (quello "cattivo"), aiutando ad aumentare il colesterolo HDL (quello "buono"). I semi di sesamo sono considerati un toccasana per la salute cardiovascolare anche grazie al contenuto di lignani, sostanze che aiutano a controllare i valori della pressione arteriosa. I semi di sesamo rappresentano, inoltre, un valido alleato per fegato e apparato gastrointestinale. **Si usano per condire le insalate, nello yogurt a colazione, per arricchire il pane fatto in casa, nelle zuppe e minestre.** Le confezioni sono da 200g.

Dichiarazione nutrizionale

Valori medi	Unità	Per 100 g
Energia	kcal	573
	kJ	2397
Gassi	g	49,6
di cui acidi grassi saturi	g	6,9
Carboidrati	g	23,4
di cui zuccheri	g	0,3
Fibre	g	11,8
Proteine	g	17,7
Sale	g	0,276

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, Miglio, Mix, Papavero 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