



# Semi aromatici.



## Semi di Chia.



I semi di Chia sono dei piccoli, piatti e ovali semini ricchissimi di proprietà. Sono generalmente di colore grigio-nero e rappresentano le sementi della Salvia Hispanica, una pianta floreale estremamente comune nelle zone del centro e del sud America, in particolare in Messico e Guatemala. Ricchi di proteine, Omega 3, fibre, sali minerali, ricchi di calcio e vitamina C sono l'alleato perfetto per mantenersi in forma.

**Si usano per condire le insalate, nello yogurt a colazione, nelle macedonie di frutta, per arricchire il pane fatto in casa, nelle zuppe e minestre.**

Le confezioni sono da 200g.

### Dichiarazione nutrizionale

Valori medi	Unità	Per 100 g
<b>Energia</b>	kcal	430
	kJ	1800
<b>Gassi</b>	g	30
di cui acidi grassi saturi	g	3,33
<b>Carboidrati</b>	g	3
di cui zuccheri	g	< 0,5
<b>Proteine</b>	g	20
<b>Sale</b>	g	0,1

## 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 Girasole, Lino, Miglio, Mix, Papavero, Sesamo e di Zucca.