

INTENSON Chia szałwia hiszpańska 250g



Cena: 10,66 zł

Opis słownikowy

Czas dostawy	2-5 dni
Dawka	-
Opakowanie	250 g
Postać	-
Producent	INTENSON EUROPE SP. Z O.O.
Rejestracja	Lek ziołowy
Substancja czynna	-

Opis produktu

CHIA Nasiona szałwii hiszpańskiej

Salvia hispanica L

Chia, znana jako szałwia hiszpańska jest źródłem białka, ma wysoką zawartość błonnika pokarmowego, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz wielu składników mineralnych i witamin

Sposób użycia:

Można spożywać bezpośrednio jako dodatek do sałatek, owsianki, musli, koktajli, ugotowanych kasz, ziemniaków i jako posypkę do warzyw.

Zmielone nasiona można łączyć z mąką np. do wypieku ciast i chleba oraz do przygotowywania zup i naleśników.

Dzienne spożycie nasion nie powinno przekraczać 15 g (ok. 3 łyżeczek).

Nasiona szałwii hiszpańskiej mogą być stosowane w produktach piekarskich w ilości maksymalnie 10%.

Do czego można wykorzystać nasiona chia?

1. Nasiona chia doskonale sprawdzą się jako substytut jaja w wegańskich przepisach.
2. Ze względu na swoją konsystencję idealnie nadają się jako zagęszczacz do zup i sosów.
3. Do zrobienia pysznych i szybkich w wykonaniu chia puddingów.
4. Wymieszane z wodą z cytryną jako energetyczny booster.
5. Dodane do ulubionego smoothie, aby zwiększyć jego wartość odżywczą o cenne kwasy Omega.
6. Z nasion chia można wykonać niskokaloryczny dżem.

7.Do posypania musli czy sałatek.

8.Jeśli nie lubisz konsystencji nasion chia możesz zmielić je w młynku do kawy i taki proszek dodawać do smoothie czy koktajlów.

9.Do wszelkiego rodzaju wypieków, w tym również chleba.10.Nasiona chia zasadzone jak rzeżucha wykiełkują, a kiełki chia urozmaicą każdą sałatkę, czy kanapkę.

Składniki:

100% nasiona szawii hiszpańskiej

Kraj pochodzenia*: Boliwia, Meksyk, Argentyna, Peru

* w zależności od partii (aktualny kraj pochodzenia na opakowaniu)

Produkt należy przechowywać w oryginalnym, szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Chronić od zapachów obcych i promieni słonecznych.

Uwagi

Wyprodukowano w zakładzie, w którym konfekcjonowane są orzechy, orzeszki arachidowe (ziemne), sezam oraz produkty zawierające dwutlenek siarki, gluten, jaja, mleko, seler.