Dane aktualne na dzień: 01-05-2024 23:41

Link do produktu: https://www.wegetarianin.pl/chia-nasiona-szalwii-hiszpanskiej-250-g-p-1967.html

Chia - nasiona szałwii hiszpańskiej 250 g

Cena	**14,88 zł**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Producent	**Intenson**

Opis produktu

CHIA - nasiona szałwii hiszpańskiej 250 g
Chia znana także jako Szałwia hiszpańska to roślina uprawiana przez Azteków już w czasach prekolumbijskich. Kronikarze jezuiccy opisują chia jako trzecią najważniejszą dla Azteków uprawę, zaraz po fasoli i kukurydzy. Obecnie nasiona służą powszechnie do przygotowywania odżywczych napojów i żywności.

Składniki nasion Chia:
100% nasiona chia

Wartość odżywcza w 100g:
- Wartość energetyczna 2060kJ / 495kcal
- Tłuszcz 31,8g - w tym kwasy tłuszczowe nasycone 3,3g
- Węglowodany 4,3g
- Błonnik 35.6g
- Białko 17,7g
- Sól 0,03g

Sposób użycia:
Stosowana jako dodatek do sałatek, owsianki, musli, koktajli, ugotowanych kasz, ziemniaków, jako posypka do warzyw. Zmielone nasiona chia można łączyć z mąką do wypieku ciast, naleśników, puddingów, zup, wypieku chleba.Dzienne spożycie nasion nie powinno przekraczać 15g. Nasiona szałwii hiszpańskiej mogą być stosowane w produktach piekarskich w ilości maksymalnie 10%.

STOSOWANIE NASION CHIA:

Ze względu na swoje właściwości, nasiona chia powinny znaleźć się w menu każdego. Można je spożywać i przyrządzać na wiele sposobów, zależy to jedynie od wyobraźni i upodobań. Jest wiele sposobów, poprzez które możemy je włączyć do naszej diety. Można je dodawać między innymi do:
- Koktajli
- Puddingów
- Sałatek, naleśników, omletów, kasz
- Musli, płatków, owsianki
- Zmielone można dodać do wypieku chleba, ciast czy naleśników lub jako zamiennik bułki tartej
- Ze zmielonych nasiona przyrządzić budyń
- Zalać gorącą wodą w celu uzyskania żelu, który doskonale nawadnia organizm
- Jeść jako przekąskę lub posypywać kanapki
- Rozdrobnić i w postaci sproszkowanego ziarna używać ich jako zagęszczacza do zup i sosów
- Można jej dodawać do dżemów, owsianek, jogurtów, sałatek i innych przetworów na ciepło lub zimno.

Dawkowanie:
- Dorośli - od 15 g nasion (2 łyżki) do 41g (5 łyżek) chia dziennie.
- Dzieci od 5 do 18 lat - 1.4 do 4.3 g nasion dziennie.