

## Blat Sarraí Gra Eco 500 g

EAN: 8429215120785 FABRICANTE: NATURCID



El blat sarraí (*Fagopyrum esculentum*) és un pseudocereal, no pertany a la família de les gramínies (a diferència del blat, el sègol, l'ordi o la civada). No conté gluten i és una excel·lent font de proteïnes i aminoàcids.

### DESCRIPCIÓ

Alt contingut en riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3), fòsfor i magnesi.

Font de fibra, proteïnes, ferro i potassi.

### Propietats:

- Contribueix al metabolisme normal del ferro.
- Contribueix a la protecció de les cèl·lules davant del dany oxidatiu.
- Contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i immunitari.
- Contribueix al funcionament normal de les membranes cel·lulars.
- Disminueix el cansament i la fatiga.
- Contribueix al manteniment i la conservació de la massa muscular.

**Utilització:** rentar el gra amb aigua freda. Porteu a ebullició amb dues vegades el seu volum en aigua. Deixeu-ho coure a foc moderat durant 20 minuts.

### Informació nutricional per 100 g

Energia	1.521 kJ ? 359 kcal
Greixos	1,75 g
De les quals saturades	0,30 g
Carbohidrats	71 g
Dels quals sucres	0,40 g
Fibra	3,70 g
Proteïnes	13 g
Sal	0,005 g
<b>Vitamines</b>	<b>%*VRN per 100gr</b>



## Blat Sarraí Gra Eco 500 g

EAN: 8429215120785    FABRICANTE: NATURCID



Riboflavina (B2) 0,42 mg 30%

Niacina (B3) 7,02 mg 44%

### Minerals

Ferro 2,20 mg 15%

Potassi 460 mg 23%

Fòsfor 347 mg 50%

Magnesi 231 mg 62%

\*Valors de Referència de Nutrients.

- Sense al·lèrgens.
- No conté organismes modificats genèticament (No GMO) ni irradiats.
- Envàs lliure de BPA.
- Conservar a temperatura ambient, en un indret fresc i sec protegit de la llum.

