

## Flocs d'Espelta 350 g Resso

EAN: 031950000000

FABRICANTE: SALUD VIVA



L'espelta també s'anomena blat verd o blat salvatge. És un cereal que té moltes propietats nutritives, és molt energètic ja que els seus nutrients principals són els carbohidrats, encara que aporta menys calories que la farina de blat, destaca pel contingut en proteïnes

### DESCRIPCIÓ

És ideal per a esportistes ja que proporciona sensació de sacietat i es digereix molt bé. L'espelta té una qualitat nutricional més gran que el blat. (segó i germen) Per contra, el gluten de l'espelta és més fràgil i soluble en aigua, per tant són millor tolerats per l'organisme. Amb un contingut més gran de proteïnes comparat amb el blat comú. Encara que no està exempt de gluten, molta gent que és intolerant al gluten pot tolerar l'espelta. ecològic, el seu cultiu es realitza respectant el medi ambient i sense modificacions genètiques ni substàncies afegides, per la qual cosa conserven tot el seu sabor i qualitat nutricional.

### FONT DE FIBRA I DE PROTEÏNES.

#### INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per 100 g)

Energia.....	1341 kJ / 361 kcal
Greixos.....	1,6 g .
de les quals saturades.....	0.5 g.
Hidrats de carboni.....	64.0 g.
dels quals sucres.....	0.5 g.
Fibra alimentària.....	3.0 g.
Proteïnes.....	12,0 g.
Sal .....	...0 g.

### Ingredients :



## Flocs d'Espelta 350 g Resso

EAN: 031950000000

FABRICANTE: SALUD VIVA



Flocs d' **ESPERTA (Gluten)\***

\*Procedent d'agricultura ecològica.

**Advertiment al · lergènic : Conté GLUTEN .**

Pot contenir traces de fruits de closca i sèsam

### **Utilització:**

Pot ser preparat com un porridge, o simplement com un esmorzar saludable barrejat amb qualsevol llet vegetal, beguda vegetal o smoothie. Es pot afegir a receptes de rebosteria o pans. a un grapat de flocs d'espelta, i torrar-lo sota el grill fins a crear raïms que trossejats i afegits a qualsevol llet o iogurt vegetal faran el teu esmorzar més cruixent i deliciós

**Beneficis:** Les proteïnes contribueixen a:

- Que augmenti la massa muscular
- Conservar la massa muscular
- Al manteniment dels ossos en condicions normals

Conservar en un lloc fresc (per sota de 18°C), sec, protegit de la llum solar i aïllat del sòl. Consumir preferentment abans de la data indicada a l'envàs.

