

## Grão de Trigo Sarraceno Orgânico 500 g

EAN: 8429215120785 FABRICANTE: NATURCID



O trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*) é um pseudocereal, não pertence à família das gramíneas (ao contrário do trigo, centeio, cevada ou aveia). Não contém glúten e é uma excelente fonte de proteínas e aminoácidos.

### DESCRIPCIÓN

Rico em riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3), fósforo e magnésio.

Fonte de fibras, proteínas, ferro e potássio.

### Propriedades:

- Contribui para o metabolismo normal do ferro.
- Contribui para a proteção das células contra os danos oxidativos.
- Contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso e imunitário.
- Contribui para o funcionamento normal das membranas celulares.
- Reduz o cansaço e a fadiga.
- Contribui para a manutenção e conservação da massa muscular.

**Forma de uso:** lave o grão com água fria. Deixe ferver com o dobro do seu volume em água. Deixe cozinhar em fogo moderado por 20 minutos.

### Informação nutricional por 100 g

Energia	1.521 kJ ? 359 kcal
Gorduras	1,75g
Dos quais satura	0,30g
Carboidratos	71g
Dos quais açúcares	0,40g
Fibra	3,70g
Proteínas	13g
Sal	0,005g
<b>Vitaminas</b>	<b>%*VRN por 100gr</b>



## Grão de Trigo Sarraceno Orgânico 500 g

**EAN:** 8429215120785    **FABRICANTE:** NATURCID



Riboflavina (B2) 0,42mg 30%

Niacina (B3) 7,02 mg 44%

### Minerais

Ferro 2,20mg quinze%

Potássio 460mg 23%

Corresponder 347mg cinquenta%

Magnésio 231mg 62%

\*Valores de Referência dos Nutrientes.

- Sem alérgenos.
- Não contém organismos geneticamente modificados (Não-OGM) ou irradiados.
- Embalagem sem BPA.
- Conservar à temperatura ambiente, em local fresco e seco, protegido da luz.

