

**RAW  
BOOST**<sup>®</sup>  
SMART FOOD



RO-ECO-015  
Agricultură non-UE

# CHIA

## SEMINȚE ECOLOGICE



VEGAN



FĂRĂ ALERGENI

200g



FĂRĂ GLUTEN



FĂRĂ ADITIVI

## Chia Semințe Ecologice | Salvia hispanica

**Ingrediente:** 100% Semințe de chia ecologice crude

Chia este o plantă cu flori, înrudită cu menta originară din Guatemala și sudul Mexicului. Este cunoscut faptul că aztecii cultivau Chia înaintea sosirii exploratorilor spanioli, ea făcând parte din alimentația lor alături de porumb. Semințele de Chia sunt hidrofile absorbând de 10-12 ori greutatea lor când sunt înmuiate în apă. În timpul înmuierii, semințele dezvoltă un strat mucilaginos care oferă băuturii pe bază de chia o textură de gel. Pentru a beneficia la maximum de principiile nutritive ale semințelor de Chia acestea se consumă în special crude. Se pot folosi la micul dejun în iaurturi, cereale, smoothie sau se pot presăra peste salate. Cel mai simplu desert raw-vegetarian se obține prin adăugarea a 75g de semințe de Chia în 120-150ml lapte vegetal la care se mai poate adăuga o linguriță de miere și o jumătate de linguriță de cacao pudră. Se lasă câteva zeci de minute pentru ca semințele de Chia să se transforme în gel.

### MOD DE PĂSTRARE:

A se păstra în ambalajul închis, la loc uscat, întunecat și răcoros.

**A se consuma, de preferință, înainte de:** *vezi data inscripționată pe ambalaj.*

Bogate în fibre. Sursă de proteine.

Valori nutriționale medii/100g	
Valoare energetică	1832kj/ 444kcal
Grăsimi	31,4g
din care saturate	3,8g
Carbhidrați	4,9g
din care zaharuri	0,8g
Fibre	33,7g
Proteine	21,2g
Sare	0,0003g

200g

**Țară de proveniența :** Paraguay

**Ambalat în România de:**

**Rawboost Smart Food S.R.L.**

Griviței, nr 12, Baia Mare,

MM, EU România



5 941887 400444