

La farina di ceci

INFO NUTRIZIONALI



Valori nutrizionali per 100 g di prodotto

- Carboidrati 57,82 g
- Proteine 22,39 g
- Lipidi 6,69 g
- Fibre 10,8 g
- Potassio 846 mg
- Ferro 4,86 mg
- Calcio 45 mg
- Fosforo 318 mg
- Rame 0,912 mg
- Vitamina B1 0,486 mg
- Vitamina B2 0,106 mg
- Vitamina B3 o PP 1,762 mg
- Vitamina A 2 µg
- Vitamina C 20 mg
- Vitamina E 0,83 mg
- Vitamina K 9,1 µg

La farina di ceci viene ottenuta dai ceci secchi, che vengono macinati.

È ideale per le sue proprietà e i suoi benefici nutrizionali all'interno di una dieta sana.

È un alimento molto nutriente, particolarmente ricco di vitamine del gruppo B, ma anche di A, C ed E, e sali minerali come potassio, calcio, fosforo e magnesio.

Contiene anche quantità interessanti di acidi grassi Omega 6.

Ma le sue qualità nutrizionali non finiscono qui, visto che si distingue per il suo alto contenuto di ferro. Contiene inoltre quantità ottimali di fibre, ed è quindi un alimento ideale per una corretta digestione.

Si segnala anche che è una farina priva di glutine, anche se bisogna ovviamente prestare attenzione nel consumo ad eventuali contaminazioni sia durante il processo di macinazione che poi durante la lavorazione e la cottura.