

ALGHE Facili da usare

Ingredienti: atlantic kombu macinata
(laminaria digitata) biologica.

Valori nutrizionali medi per 100g

Energia	613 Kj - 146 kcal	Vitamina B6	0,45 mg
Grassi	2,00 g	Acido Folico	148,00 µg
di cui acidi grassi saturi	0,02 g	Vitamina B12	485,00 µg
Carboidrati	3,12 g	Potassio	2255,00 mg
di cui zuccheri	0,007 g	Calcio	354,00 mg
Fibre	29,50 g	Ferro	18,00 mg
Proteine	14,23 g	Selenio	177,00 µg
Sale	4,63 g	Iodio	18800,00 µg

QUANTITA' IDEALE: fino a 5g al giorno
per persona

Raccolto in Irlanda

Confezionato da:
G.T.C. Srl - Panela
Via Pascoli 6 - Pontenure
(Pc)
vendite@sanebonta.it



IT-BIO-007
AGRICOLTURA UE

Da consumarsi preferibilmente entro
il e lotto, vedi timbro sul fondo.



40ge

8 002759 199006

Panelita
TRADIZIONE GUSTO BENESSERE

ALGHE

facili da usare



per
preparare il
brodo vegetale

Selvatiche - Biologiche
dall'Ovest d'Irlanda

Con le Alghe Facili da Usare diventa semplice utilizzare in cucina queste risorse che l'Universo marino ci regala, così da sfruttarne le potenzialità. Ogni alga infatti si differenzia dall'altra per i suoi contenuti, come se la Natura avesse pensato alle nostre necessità alimentari. Queste verdure di mare, infatti, assimilano dall'acqua marina le sostanze disciolte e le incorporano. Ecco perchè è di vitale importanza che la raccolta, effettuata da personale esperto al giusto momento di sviluppo, avvenga lungo le coste incontaminate dell'Ovest d'Irlanda e che siano selvatiche e non già frutto di coltivazione (che ovviamente avviene in zone più accessibili). Il loro segreto: selvatiche, raccolte a mano e semplicemente macinate, dopo un'essiccazione a bassa temperatura.

PER LEGUMI IN AMMOLLO

1-2 cucchiaini da caffè
nell'acqua di ammollo
insieme ai legumi.

PER LEGUMI IN COTTURA

cucinare i legumi con 1-2
cucchiaini di alga (si può
utilizzare quella di ammollo
o aggiungerne altra).

PER BRODO

(risotti e piatti a base
di pesce) 2-3 cucchiaini
ogni litro di acqua o
di brodo.