

## Semillas de sésamo crudo Bio, 250g - SIN GLUTEN - Biorganic

[Ver producto](#)

Semillas de sésamo crudo Bio, 250g - SIN GLUTEN - Biorganic

🔍 **Ingredientes:** Sésamo crudo (100%) ? Procedente de cultivo ecológico.

🔍 **Origen:** Bolivia

🔍 **Descripción:**

🔍 Las semillas de sésamo o ajonjolí (*Sesamun indicum*) son un alimento de amplio uso por sus propiedades intrínsecas:

🔍 Son fuente importante de proteínas vegetales de gran valor biológico.

🔍 Son ricas en lignanos, fibra que ayudan a evitar problemas de estreñimiento.

🔍 Contienen almidón, que se metaboliza rápidamente y que produce energía.

🔍 Contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, importantes para proteger el aparato cardiovascular y nervioso.

🔍 Aportan hierro, importante para evitar la anemia y favorecer el transporte de oxígeno a las células.

🔍 Es rico en magnesio, un mineral que protege las fibras nerviosas.

🔍 Contiene calcio, fósforo y zinc necesarios para el mantenimiento de la salud ósea.

🔍 Es antioxidante por su contenido en vitaminas A y E.

🔍 Sus vitaminas del grupo B ayudan a mantener activo el metabolismo.

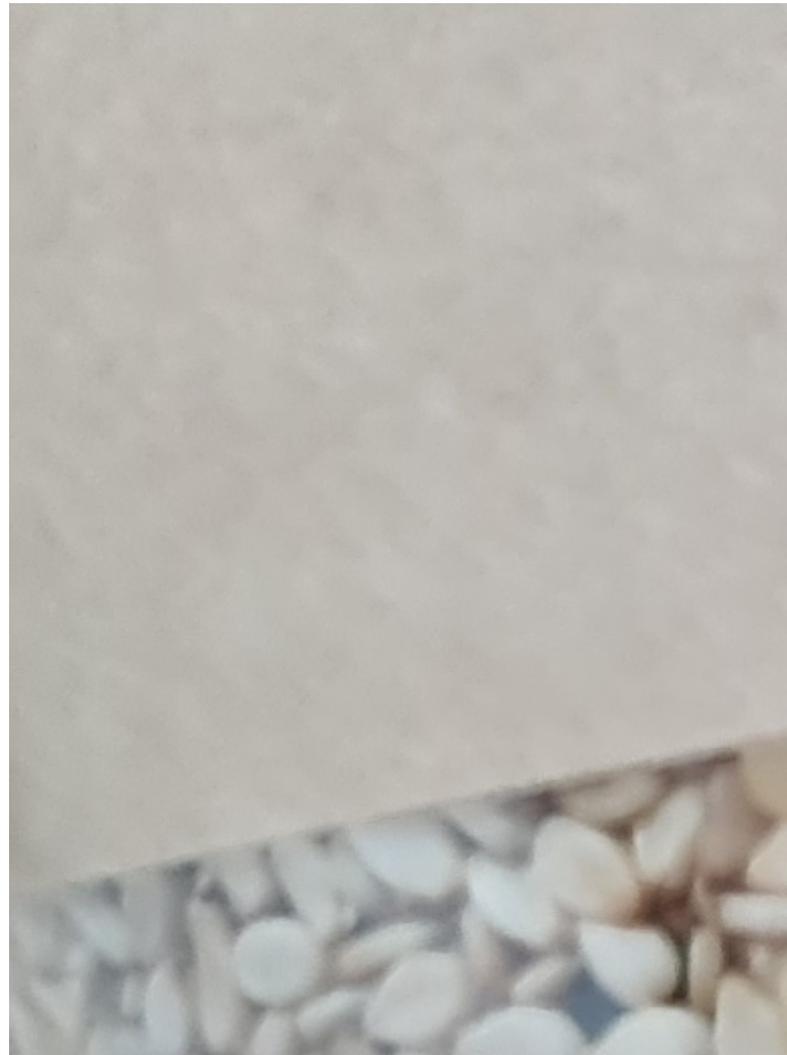
🔍 **Uso.** Pueden emplearse, enteras o molidas, crudas o tostadas en multitud de recetas de repostería o panadería, así como platos (wok, sushi, sopas, salsas, rebozados?). Para tostar las semillas crudas, se ponen en una sartén y se calientan hasta que estén con el gusto de tostadas, teniendo cuidado de no pasarse.

**Precio: 3,75€**

[Añadir al carrito](#)

# Biorganic

Marca española de alimentación ecológica, bio y natural.



## Descripción

Semillas de sésamo crudo Bio, 250g - SIN GLUTEN - Biorganic

❓ **Ingredientes:** Semillas de sésamo crudo (100%) ? Procedente de cultivo ecológico.

❓ **Origen:** Bolivia

❓ **Descripción:**

❓ Las semillas de sésamo o ajonjolí (*Sesamun indicum*) son un alimento de amplio uso por sus propiedades intrínsecas:

❓ Son fuente importante de proteínas vegetales de gran valor biológico.

❓ Son ricas en lignanos, fibra que ayudan a evitar problemas de estreñimiento.

❓ Contienen almidón, que se metaboliza rápidamente y que produce energía.

❓ Contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, importantes para proteger el aparato cardiovascular y nervioso.

❓ Aportan hierro, importante para evitar la anemia y favorecer el transporte de oxígeno a las células.

❓ Es rico en magnesio, un mineral que protege las fibras nerviosas.

❓ Contiene calcio, fósforo y zinc necesarios para el mantenimiento de la salud ósea.

❓ Es antioxidante por su contenido en vitaminas A y E.

❓ Sus vitaminas del grupo B ayudan a mantener activo el metabolismo.

❓ **Uso.** Pueden emplearse, enteras o molidas, crudas o tostadas en multitud de recetas de repostería o panadería, así como platos (wok, sushi, sopas, salsas, rebozados?). Para tostar las semillas crudas, se ponen en una sartén y se calientan hasta que estén con el gusto de tostadas, teniendo cuidado de no pasarse.

Información Nutricional  
(Valores por 100 g.)

Energía  
2395 kJ/612 kcal

Proteínas  
18 g

Hidratos de Carbono  
20.80g

De los cuales azúcares

7.74 g

Grasas  
48.60 g

De los cuales saturadas  
7.00 g

Fibra  
16.30 g

Sal  
0.0 g

SKU: 7427255499732

Categoría: [Psyllium y Semillas](#)

Etiquetas: [ajonjolí](#), [bio](#), [semillas](#), [sesamo](#), [sin gluten](#)

## Información adicional

**Peso:** 0.25 kg