

Ainesosat FI

Chian (salvia hispanica) siemenet 100 %

Allergeenit FI

-

Saattaa sisältää FI

-

Säilytys- ja käyttöohjeet FI

Huoneenlämmössä, auringon valolta suojattuna. Käyttöannos vuorokaudessa enintään 15 g siemeniä. Liota Chia siemenet vedessä tai muussa nesteessä 15-60 minuuttia. Siemenet turpoavat vedessä voimakkaasti. Sopiva veden määrä on 9-10 kertainen siementen tilavuuteen nähden. Siemenet muodostavat geelimäisen hyytelön. Chia siemenet sopivat erinomaisesti myös smoothien, jogurtin ja myslin sekaan.

Ravintosisältö 100 g:sta FI

Energia 1864 kJ / 448 kcal

Rasva 32 g

josta tyydyttynyttä 3,2 g

Hiilihydraatit 0,9 g

josta sokereita 0,8 g

Proteiini 23 g

Suola 0 g

Ingredienser SE

100 % Chiafrön (Salvia hispanica)

Allergener SE

Fisk

Kan innehålla SE

-

Förvarings- och användningsanvisningar SE

I rumstemperatur, skyddat mot solljus. Högsta dagliga dosen 15 g frön. Blötlägg Chiafröna i vatten eller annan vätska i 15–60 minuter. Fröna sväller kraftigt i vattnet. Lämplig vattenmängd är 9–10 gånger frövolymen. Fröna bildar en gelliknande gelé. Chiafrön kan också med fördel blandas i smoothies, yoghurt och mysl.

Näringsvärde per 100 g SE

Energi 1864 kJ / 448 kcal

Fett 32 g

varav mättad 3,2 g

Kolhydrater 0,9 g

varav sockerarter 0,8 g

Protein 23 g

Salt 0 g

