

Έρθε η Τεταρτίτσα.... Παρέα με την υγιεινή διατροφή οι σπόροι chia.



Τι είναι οι σπόροι Τσία;

Οι σπόροι Chia είναι μικροί μαύροι σπόροι από το φυτό *Salvia hispanica*, το οποίο προέρχεται από την Κεντρική και Νότια Αμερική. Οι σπόροι Chia συγκαταλέγονται στα πιο υγιεινά τρόφιμα στον πλανήτη. Συχνά γίνεται αναφορά σε αυτούς ως υπερτροφή (superfood) λόγω των ποικίλων θεραπευτικών ιδιοτήτων τους.

Ποια η διατροφική τους αξία;

Όπως είπαμε και πιο πριν είναι ένα τρόφιμο με πλούσια διατροφική αξία, που διαθέτει «καλά» λιπαρά, υδατάνθρακα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και επαρκή ποσότητα ασβεστίου, σιδήρου κ.α.

Ας δουμε φωτογραφίες από τη σημερινή πλούσια φρουτοσαλάτα μας που περιείχε μήλο, βανίλιες, πορτοκάλι, μέλι, ρόδι και σπόροι chia.







