FARINA DI MAIS

Peso: 1 kg – 500 g

Prodotto senza glutine

Ingredienti: mais

Non contiene allergeni

Descrizione: La farina di mais è un ingrediente che fa parte della tradizione e trova largo impiego nella produzione di polente.

La farina di mais integrale macinata a pietra è ideale per i soggetti celiaci, in quanto il cereale non forma glutine a contatto con l'acqua: il mais, infatti, contiene scarsa quantità di gliadina (proteina componente del glutine) ma è ricco di amminoacidi quali alanina, coinvolta nel metabolismo del glucosio e leucina, importante per la crescita e la resistenza muscolare, per la sintesi proteica e per il metabolismo nei periodi di digiuno. Per quel che concerne le vitamine, le principali sono quelle del gruppo B, esclusa la vitamina PP (chiamata anche niacina o B3). Con la farina di mais si ottengono prodotti sicuramente molto appetibili e gustosi per tutta la famiglia!

Tabella nutrizionale:

Valori nutrizionali	**100 g**
Energia	1588 kJ
	375 kcal
Grassi	3,8 g
di cui grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	75 g
di cui zuccheri	2,5 g
Fibre	2,0 g
Proteine	9,2 g
Sale	0,09 g