



FICHA TÉCNICA

GERMINADO DE CHÍA



GERMINADO DE CHÍA

Salvia hispanica



GERMINACIÓN



7 días

DURACIÓN DE VIDA



15 días

REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

DISPONIBILIDAD



Todo el año



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

VITAMINAS: A, C, E, B1, B3, B9.

MINERALES: Fósforo, calcio, magnesio, manganeso, cobre, hierro y zinc.

AMINOÁCIDOS: Ácido glutámico, arginina, leucina, valina, serina, lisina y triptófano.

BENEFICIOS

- Contiene altas concentraciones de **Omega 3 y 6** que tiene un papel importante para el sistema nervioso, manteniéndolo alerta y en óptimo estado.
- Tiene efecto para disminuir la inflamación celular debido a su acción antioxidante importante porque ayuda a mantener un equilibrio en el organismo.
- Ayuda a mantener un buen flujo sanguíneo en los órganos.
- Al germinar la chía aumenta la actividad antioxidante un 200%, lo que es equiparable a tomar un sumo fresco de zarzamora. Por lo que su consumo habitual permite la protección y el buen funcionamiento de las células.
- Es importante resaltar que la germinación de chía, aumenta el contenido de **L-triptófano** que tiene importantes funciones en el sistema nervioso y pro-mueve la liberación de serotonina que da sensación de bien estar en general.
- Al germinar la semilla de la chía, la **vitamina C** pasó de no estar presente a tener un valor similar al que contienen las manzanas rojas.

RECOMENDACIONES DE USO

Su sabor fresco puede combinarse con ensaladas, dips, sandwiches, pizzas, sopas, fruta, yogurt, aguas frescas o solo como una colación.