

# La Farina di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali

La farina di canapa ha tutti i potenziali per diventare l'alleato numero 1 in cucina.

I pregiati valori nutrizionali le consentono di essere un alimento nutriente e allo stesso tempo gustoso, in grado di donare un tocco totalmente innovativo ad ogni ricetta che più ci piace.

Tra i pregi che essa può vantare vale la pena di sottolineare:

## LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI GLUTINE!

Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche la farina mantiene intatta questa **interessante caratteristica**. Sempre più persone manifestano **intolleranze**, specialmente **al glutine**.

La farina di Canapa può essere **usata con altre farine**, anche quelle senza glutine donando un vero e proprio **sapore caratteristico!**

## L'ELEVATO CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI

Altrettanto interessante è l'**apporto proteico** che questa farina è in grado di dare: circa il **30% di proteine** composte, tra gli altri, di **tutti gli aminoacidi essenziali**.

La nostra dieta è in continua evoluzione,

sempre più alla ricerca di **fonti di proteine vegetali, sane e naturali**. La farina di Canapa è una pronta risposta a questa esigenza.

## **L'ELEVATO APPORTO DI VITAMINE E, DI FIBRE E DI MINERALI**

Composta dalla parte coriacea del seme la farina di canapa è ricca di **fibres insolubili**, ne contiene infatti **circa il 20%**.

Ricca di Tocoferoli (**VITAMINA E**) fornisce una utile quantità di **sodio** assieme ad una serie di importanti sali minerali: **Potassio, Magnesio, Ferro e Zinco**

## **IL RICCO CONTENUTO DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI $\Omega$ 3 E $\Omega$ 6**

Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel **giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3** possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

La farina di Canapa è **naturalmente dotata** di questo rapporto ottimale!

Divertiti integrando la farina di Canapa nelle tue ricette preferite. Ti basterà sostituirla con una piccola quantità che va dal 10% al 30% sul totale della farina usata per ottenere un risultato completamente nuovo e sfizioso. Inizia da un 10% e aumenta a piacere in seguito, potrai fare diverse prove: è buona sia con ricette dolci che salate!

**Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute  
proprietà terapeutiche per combattere  
Colesterolo, malattie cardiovascolari,  
malattie ossee e infiammazioni e malattie  
della pelle.**

valori nutrizionali medi per 100 grammi di  
farina di canapa

## Valore Energetico

### Carboidrati

Zuccheri

Fibre

### Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

$\Omega$ -6

$\Omega$ -3

### Proteine

Vitamina E

Calcio

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

Colesterolo

303 Kcal

43g

2g

41g

9,5g

1g

1g

7,5g

5,7g

1,8g

33g

5%

18,8%

142,9%

125,3%

107,1%

72%

650%

0,0g