

Ceci Bianchi Bio

DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

I Ceci sono un alimento prevalentemente proteico in aggiunta alla vasta gamma di vitamine e sali minerali. La presenza abbondante di Magnesio e Folato, porta benefici al cuore e alla circolazione sanguigna, abbassando la possibilità di infarto.

Mentre la presenza di acidi grassi insaturi, meglio conosciuti come Omega 3, abbassano i livelli dei grassi nel sangue: del cosiddetto "colesterolo cattivo" e dei trigliceridi, prevenendo di conseguenza le malattie degenerative come l'ipertensione e arterosclerosi.

Il cece è uno dei più antichi tra i legumi e la varietà di cece piccolo, più colorito e saporito, proviene dall'oriente.

