

## Farina di Ceci



La farina di Ceci deriva dalla macinazione del seme del *Cicer arietinum* che appartiene alla famiglia delle Fabaceae; è una pianta annuale che non supera gli 80 centimetri, ma con radici che possono diramarsi nel terreno fino a due metri di profondità.

### **PROPRIETÀ' NUTRIZIONALI E BENEFICI**

alto contenuto di proteine; contiene vitamine del gruppo B e le vitamine C, E e K apporta minerali quali fosforo e magnesio

### **UTILIZZO IN CUCINA**

La farina di ceci è indicata per chi è ipersensibile al glutine. La si può usare in una moltitudine di ricette, come la cecina oppure le famose panelle siciliane; essendo molto proteica è indicata nelle diete vegane, ad esempio per preparare una sorta di frittata, sostituendo le uova con farina di ceci e acqua.

### **Confezioni:**

- 500 Gr., 5 Kg, 25 Kg
- Scatola da 12 Confezioni da 500 Gr.