

Maispan

con mais e semi di girasole



Maispan contiene...

MAIS

Le prime coltivazioni di mais si diffusero intorno al 2500 a.C. in centroamerica poi intorno al XV secolo raggiunse l'Europa portato dagli esploratori europei dei territori americani. I chicchi di mais sono ricchissimi di amido e fibre e non contengono glutine. Come tutti i cereali ha una funzione nutrizionale prevalentemente energetica.

GIRASOLE

Il girasole è una pianta la cui origine è attribuita al nord e al sud America. Quelli che comunemente vengono chiamati semi sono in realtà i frutti e sono alimenti ricchi di nutrienti grazie al loro contenuto di acidi grassi tra i quali l'acido folico e l'acido linoleico. Contengono vitamine del gruppo B e vitamina E che svolge una funzione antiossidante e protegge le cellule del corpo dallo stress ossidativo. Presentano inoltre un contenuto rilevante di magnesio e potassio oltre a ferro e zinco.

