

NaturaSi

El Supermercado Natural

LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIÓN Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS

CHIPS DE MAÍZ ECOLÓGICOS

Un snack saludable que puede utilizarse para degustar los sabores de la tradicional cocina mexicana.

- El maíz es uno de los cereales más utilizados del planeta, tiene su origen en América Latina, donde se cultivaba hace ya más de 4.500 años. Allí, las mazorcas constituían el alimento principal de las Civilizaciones Mayas, Aztecas e Incas, mucho antes de que, tras la colonización, se exportaran a Europa.

- **Propiedades del maíz**

El almidón es el componente básico de los granos de maíz; se trata de un hidrato de carbono que proporciona gran energía al organismo, convirtiéndolo en un alimento ideal para los niños y deportistas.

Contiene fibra, que colabora en el tránsito intestinal y es adecuada para las dietas, ya que produce sensación de saciedad. También posee ácidos grasos poliinsaturados, adecuados en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Su harina es idónea cuando existen problemas de alergia o intolerancia al gluten.

Aunque no es lo más destacado de su composición nutricional, también aporta vitaminas A, o carotenos, que mantiene la buena salud de la vista y la piel, y vitaminas del grupo B.

Entre los minerales que se encuentran en este cereal destacan el fósforo, imprescindible en el funcionamiento de los músculos, y el potasio, necesario para la actividad celular; también proporciona calcio, magnesio y sodio.



Producto de aperitivo frito, 100% vegetal, sin conservantes, sin colorantes, sin manipulación genética (GMO free)



*Las tortillas de maíz son la base de platos tan conocidos como las fajitas, las quesadillas o los tacos.
Las tortillas cortadas en trozos pequeños son los conocidos nachos, que se acompañan con diversas salsas.*



Nachos con guacamole