

Semi di Chia: come preparare una bevanda sana e gustosa



I Semi di Chia, originari del Centro America, venivano usati in modo abituale dai guerrieri aztechi: la parola *Chia* significa infatti **forza**. Ecco allora come utilizzarli per preparare una bevanda ottima per depurare l'organismo.

Perché usare i Semi di Chia

Abbiamo già parlato delle tante proprietà benefiche di questo **superfood**, un cibo dalle proprietà nutrizionali particolarmente interessanti e uniche.

Leggi anche > [Semi di Chia: proprietà, benefici e controindicazioni](#)

Ti riportiamo allora 5 curiosità che ti mostreranno le loro incredibili qualità:

- Sono **ricchi di proteine**: proprio per questo motivo vengono indicati nelle diete vegetariane e vegane.
- Sono dei potenti **antiossidanti**.
- Rappresentano un'importante **fonte di calcio**: il contenuto triplica quello del latte.
- Sono **ricchi di fibra**.
- Le quantità di **ferro** contenute nei Semi di Chia sono elevate, addirittura di 3 volte superiori a quelle degli spinaci.



I [Semi di Chia Biologici](#) sono particolarmente indicati per chi ha problemi di pressione, peso, colesterolo, intolleranze. Inoltre sono in grado di assorbire un quantitativo di acqua 9 volte superiore al loro peso, creando così un gel che raccoglie le tossine e le scorie dal nostro intestino: in questo modo aiuta a risolvere problemi di stitichezza e colon irritabile.

Gel di Semi di Chia e limone

Ti suggeriamo allora di preparare questa bevanda, veloce e semplice, da utilizzare quotidianamente: **perfetta per depurare, idratare, migliorare il transito intestinale e perdere peso.**

Ti serviranno:

- 1 cucchiaino di [Semi di Chia Biologici](#) (5 gr)
- 1 bicchiere e ½ d'acqua (300 ml)
- 1 limone

A questo punto devi semplicemente mettere in ammollo i semi nell'acqua, per circa mezz'ora, aspettando che si formi il tipico gel. Una volta ottenuto, spremi il limone e mescola tutto insieme.

N.B. Se non segui una dieta vegana, e vuoi migliorarne il sapore, puoi aggiungere anche un cucchiaino di miele!

Bevi un bicchiere di semi di chia e limone **ogni mattina a digiuno**, e ti sentirai meglio da subito.

Trovi i [Semi di Chia Biologici](#) sul nostro sito, e nella [Sezione Cucina e Tisane](#) tutto il nostro assortimento di semi della salute.

Inventa anche tu nuove bevande e nuovi piatti!