

# SERAFINA INFORMA

## CECI



I ceci fanno parte della famiglia dei **legumi** e sono un alimento fondamentale per la crescita. Sono alternativi alle proteine animali (carne, pesce, formaggi, uova). Le Linee Guida consigliano di inserirli nel menù scolastico **1-2 volte a settimana**.

**Curiosità:** il consumo generale consigliato nella settimana è di almeno **3 volte!**

### Cosa contengono?

#### PROTEINE VEGETALI:

19g per 100g di prodotto



#### VITAMINE:

Vitamine del gruppo B, C, E, K



#### MICRONUTRIENTI:

Potassio, calcio, fosforo e magnesio.



#### FIBRE:

Aiutano a regolare le funzioni dell'**intestino**, permettono di mantenere equilibrati i livelli di **glucosio** nel sangue, migliorano nel lungo termine la salute del **microbiota intestinale**.



**Noi li proponiamo così:**  
**Crema di ceci con pastina**  
**Pasta con salsa ai ceci**

