



SERAFINA INFORMA

IL SESAMO



CHE COS'E'?

Il **sesamo** (*Sesamum indicum L.*), della famiglia delle Pedaliaceae, è una delle prime **colture oleose** utilizzate dall'uomo.

SEMI DI SESAMO

I semi di sesamo sono ricchi di *proteine* e *lipidi* e hanno molti **benefici per la salute**.

Vitamine del gruppo B

Garantiscono il corretto funzionamento energetico.

Vitamina E

Fornisce le proprietà antiossidanti; proteggendo il sistema cardiovascolare e garantendo effetti antitumorali.

Minerali

Calcio, ferro, fosforo, magnesio e zinco importanti per il corretto funzionamento dell'organismo.

Grassi insaturi e omega 3

Effetti antinfiammatori

Fibre 12g/100g

Riducono il colesterolo e regolano i lipidi nel sangue.

COME MANGIARLI?

I semi di sesamo (interi, decorticati, essiccati o tostiti) vengono quasi sempre utilizzati come ingrediente per comporre delle ricette più elaborate.

Noi ve li proponiamo nel pane

