



Le nostre castagne secche biologiche

Le nostre castagne secche biologiche sono una naturale e genuina alternativa alle moderne caramelle, da assaporare lentamente senza rimproveri, poiché ricche di innumerevoli proprietà nutritive, quali carboidrati e sali minerali come potassio, ferro, calcio, sodio, magnesio, fosforo e cloro.

Contengono anche fibre, proteine e vitamine (la C, la PP oltre che le vitamine del gruppo B) e sono utilissime a chi pratica sport.

Le fibre facilitano il transito intestinale, riequilibrando la flora batterica intestinale e svolgendo un efficace aiuto nella riduzione del colesterolo.

Le castagne secche si possono utilizzare lessate per accompagnare dessert ma anche in abbinamento a minestre e piatti salati. Non contengono conservanti e sono essiccate in modo tradizionale, attraverso la permanenza per 20 giorni in essiccatoio a legna.

Confezionamenti disponibili:

da 250gr e 500gr e prodotto sfuso oltre i 5 kgs.



Valori nutrizionali

Valori Nutrizionali / 100g

Valore energetico: 343 kcal/1437 Kj

Lipidi: 3,7 g

Grassi saturi: 0,64 g

Carboidrati: 76,2 g

Zuccheri: 27,5 g

Sodio: 11 mg

Ricette "tipiche" della tradizione toscana

Castagne secche lesse

Ingredienti:

80 gr. per persona di castagne secche, 1 mazzetto di finocchio selvatico, 1 pizzico di sale.

Preparazione:

Porre le castagne in una pentola a bordo alto, coprirle con acqua fredda unendovi il sale ed il finocchio. Coprire con un coperchio, portare l'acqua ad ebollizione e lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 40 minuti, aggiungendo acqua calda, se necessario. Raggiunta la cottura, scolare l'eventuale acqua in eccesso.