



AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE E FIBRE HIGH IN PROTEIN AND FIBRE



I **Ceci Secchi Agricola del Sole** provengono da coltivazioni biologiche 100% pugliesi. Ricchi di proteine e di fibre, ma anche fonte di sali minerali, i Ceci Secchi sono tra i legumi più diffusi al mondo e fanno parte della cucina tradizionale di molti paesi dell'area mediterranea. I Ceci Secchi Agricola del Sole da coltivazione biologica sono l'espressione più autentica della tradizione gastronomica contadina.

Consigli di consumo

I **Ceci Secchi** sono ideali per realizzare la classica pasta e ceci, la zuppa di ceci o la farinata. I Ceci Secchi sono inoltre ideali per realizzare ricette esotiche quali l'hummus (crema di ceci e pasta di semi di sesamo aromatizzata con limone e cumino) e i falafel, polpettine speziate tipiche del medioriente.



Ceci Secchi Agricola del Sole are produced from 100% Apulian crops. They are rich in proteins and fibers, also a source of mineral salts, Ceci Secchi are among the most famous legumes in the world, a symbol of the Mediterranean cuisine.

Ceci Secchi Agricola del Sole are the most authentic expression of the peasant gastronomic tradition.

Consumption advice

Ceci Secchi are ideal for cooking the classic pasta and chickpeas, the chickpea soup or the chickpea porridge. Moreover, Ceci Secchi could be used to prepare exotic recipes such as hummus (chickpea cream and sesame seed paste flavored with lemon and cumin) and falafel (spicy meatballs), a typical recipe of the Middle East.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto Nutritional values per 100g

Energia (Energy)	1479 kJ / 351 kcal
Grassi (Fat)	5,5 g
di cui saturi (Saturated fat)	0,8 g
Carboidrati (Carbohydrate)	47 g
di cui zuccheri (Sugars)	2,7 g
Fibra (Dietary fiber)	13 g
Proteine (Protein)	22 g
Sale (Salt)	< 0,005 g



TEMPO DI COTTURA
COOKING TIME

Si consiglia di rispettare le indicazioni riportate in etichetta. Sciacquare i Ceci Secchi e metterli in ammollo in acqua, a temperatura ambiente, per 12 ore. In questo arco di tempo cambiare l'acqua due volte. Quindi lavate bene i Ceci, scolateli e cucinateli per 90 minuti. / Follow the instructions on the tag. Rinse the Ceci Secchi and leave them immersed in water, at room temperature, for 12 hours. During this time, change the water twice. Then wash the Ceci Secchi well, drain and cook them for 90 minutes.



AMMOLLO 12 ORE
SOAKING 12 HOURS

FORMATO	SHELF LIFE	PZ. PER CARTONE	CARTONI PER PEDANA	COD. EAN
300 g	18 mesi	12	96	8054188466105