

## Sésamo natural, semilla Eco Superfood

Producto:	Semillas de Sésamo Natural o ajónjoli ( <i>Sesamum indicum</i> ) procedente de cultivo ecológico.
Descripción física del producto	Semilla de sésamo natural limpia. Sin aditivos. Lavado con agua depurada, escurrido y secado, seleccionado, clasificado.
Características físico-químicas	<b>Color:</b> blanco crema <b>Olor:</b> característico <b>Sabor:</b> sabor característico, ligero a nuez <b>Apariencia:</b> semilla plana, ovalada, lisa y brillante
Origen	América del Sur

Las **semillas de sésamo** o **ajónjoli** de **Energy Feelings** es una semilla oleaginosa originaria de India y África que, hoy día, se consume en todo el mundo en multitud de recetas. Existen diversas variedades como el sésamo blanco y el negro, y distintas formas de consumirlo como semilla cruda, semilla tostada o tahini (pasta de sésamo crudo o tostado) libres.

Nutricionalmente contiene una **proteína de alta calidad**, no siendo deficitaria en ningún aminoácido esencial y **no conteniendo gluten**. Su contenido en **hidratos de carbono** es más bajo que el de cereales, legumbres y otros granos ya que su principal nutriente son las grasas. Su alto contenido en grasas hace que sea una semilla muy calórica. Dentro de su porción grasa encontramos mayoría de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas siendo mayor su contenido en omega-6 aunque también aporta una cantidad importante de omega-9. El contenido en **fibra** es alto y contiene mucílago. El aporte de **minerales** es muy interesante ya que es uno de los alimentos de origen vegetal que más calcio aporta (900mg/100g sésamo) superando con creces al aporte de calcio de las leches animales (120mg/100g leche de vaca). También es importante el aporte de hierro, zinc, selenio, fósforo, potasio, magnesio o manganeso. En cuanto a las **vitaminas** aporta vitaminas del grupo B incluyendo el ácido fólico y vitaminas A y E que se encuentran en su porción grasa. También es importante el contenido en lecitinas que supera a la soja.

### Principales Ventajas:

- Alta biodisponibilidad
- Rica en hierro, lo que contribuye a la función normal del sistema inmunitario y al metabolismo energético normal.
- Alta capacidad antioxidante, rico en zinc, selenio, vitamina E, ácidos grasos esenciales
- Rico en Fibra por lo que es un gran regulador intestinal
- Bajo en sodio

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- Bien tolerado a nivel digestivo
- Compatible con dietas vegetarianas, veganas y lacto-veganas
- Sometido a rigurosos controles de calidad
- Ingrediente de origen ecológico, sin organismos genéticamente modificados
- Sin ningún tipo de aditivo (colorantes, endulzantes artificiales, conservantes) y libre de agentes de carga, aglutinantes u otros excipientes.

### Consejos de uso y aplicaciones:

- **Semillas de sésamo:** pueden usarse crudas o tostadas en multitud de platos como ensaladas, wok, sushi, salteados, pastas, sopas, salsas, rebozados, empanados, ... se pueden mezclar con otros cereales, muesli, legumbres o granos como en la elaboración de panes o repostería...

Para tostar las semillas crudas se ponen en una sartén y se calientan hasta que estén con el gusto de tostadas pero hay que tener cuidado de no pasarse para que no queden demasiado tostadas.

A partir de las semillas podemos obtener la harina de sésamo que se mezcla con otras semillas para uso en repostería y panadería.

- **Tahini o pasta de sésamo:** puede hacerlo con semillas de sésamo naturales y agua. El tahini de sésamo natural tiene un sabor más suave que el del sésamo tostado. Se usa para hacer salsas como el hummus.

Al no contener Gluten es apta para CELIACOS

### Información Nutricional:

ALIMENTO	SEMILLA SÉSAMO NATURAL 100g
ENERGÍA Kcal/Kj	612 / 2561
GRASAS g	48,6
de las cuales saturadas g	7,0
CARBOHIDRATOS g	20,8
de los cuales azúcares g	7,7
FIBRA g	16,3
PROTEINAS g	22,8
SAL g	0,0

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

Sin gluten, Sin derivados lácteos ni gelatina, Sin OGM, Sin azúcar añadido  
Sin aditivos, colorantes ni conservantes añadidos

### Parámetros microbiológicos:

	Unidad	Especificaciones	Test Methods
Mesophilos	cfu/g	<10.000	AOAC 990.12
Escherichia Coli	cfu/g	< 100	AOAC 991.14
Salmonella	cfu/g	Absence in 25g	AOAC 989.13
Hongos	cfu/g	<1000	AOAC 997.02
Levaduras	cfu/g	< 1000	AOAC 997.02

Límite máximo aceptable: Hasta 5 veces el límite de aceptación en cumplimiento con el Reglamento (CE) 2073/2005 y posteriores modificaciones.

### Información de Alérgenos:

No contiene alérgenos según Anexo II Reglamento (UE) nº 1169/2011 de 25 de Octubre

<b>Cereales que contengan gluten</b>	No	• Almendras	No
• Trigo	No	• Avellanas	No
• Centeno	No	• Nueces	No
• Cebada	No	• Anacardos	No
• Avena	No	• Pacanas	No
• Espelta	No	• Nueces de Brasil	No
• Kamut o sus variedades híbridas	No	• Alféncigos	No
<b>Crustáceos y productos a base de crustáceos</b>	No	• Nueces macadamia	No
<b>Huevos y productos a base de huevo</b>	No	<b>Apio u productos derivados</b>	No
<b>Pescado y productos a base de pescado</b>	No	<b>Mostaza y productos derivados</b>	No
<b>Cacahuets y productos a base de cacahuets</b>	No	<b>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo</b>	Si
<b>Soja y productos a base de soja</b>	No	<b>Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l</b>	No
<b>Leche y sus derivados (incluida la lactosa)</b>	No	<b>Altramuces y productos a base de altramuces</b>	No
<b>Frutos de cáscara:</b>	No	<b>Moluscos y productos a base de molusco</b>	No
<b>Si = presente</b>	<b>No = ausente</b>	<b>T= Trazas</b>	

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

## **Conservación:**

Almacenar en un lugar fresco (5-15°C), protegido de la luz directa. En condiciones secas (R.H 55-60%) y limpias.

Una vez abierto el empaque, cerrar herméticamente y almacenar nuevamente en las condiciones descritas para evitar la exposición a humedad del ambiente, la adhesión de olores y la contaminación microbiana.

## **Presentaciones:**

(500 gr) XL Pack

(1kg) XXL Pack

## **Advertencia:**

Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos. No se puede recomendar el uso de nuestro producto para el tratamiento de otras condiciones que el hambre.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

## **Producido por:**



Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: [ksorensen@energyfeelings.com](mailto:ksorensen@energyfeelings.com)

Web: <http://www.energyfeelings.com>