



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Semi di tapioca

La tapioca è una fecola proveniente dall'omonima pianta tropicale, priva di glutine. Quindi molto salutare e digeribile. Fra le varie farine che possiamo utilizzare per la preparazione di pietanze, una di quelle da preferire è senza 'altro la tapioca, molto nota in altre zone del mondo.

Originaria del Sudamerica, la tapioca è una ricca fonte di Carboidrati, mentre Grassi e Proteine sono quasi del tutto assenti. Tra i Sali Minerali contiene soprattutto Potassio e Calcio, e piccole quantità di Ferro, Magnesio, Zinco e fosforo. Tra le Vitamine, ricordiamo la presenza di alcune di quelle del gruppo B, compresi i Folati, oltre a piccole quantità di colina, una molecola simile alle Vitamine B dall'azione anticolesterolo, utile anche per la memoria. La tapioca contiene inoltre Saponine indicate contro le infiammazioni e per facilitare l'eliminazione degli acidi urici.

Valori Nutrizionali per 100gr di Tapioca

Calorie	- 358
Carboidrati	- 88.69g
Grassi	- 0.02g
Proteine	- 0.19g
Fibre	- 0.9g
Calcio	- 20mg
Potassio	- Potassio 11mg

Come usarla in cucina

La tapioca è simile alla fecola di patate o alla maizena e può essere utilizzata in cucina allo stesso modo, ovvero per addensare zuppe, vellutate e creme, per realizzare polpette, per budini a altri dolci simili, per dare morbidezza ai prodotti da forno e anche nella preparazione del pane. Viene utilizzata anche per i prodotti per celiaci, in quanto come detto non contiene Glutine.