



ALTA SELVA

ALTA SELVA

SACHA INCHI

RICETTE

By Paola Borgini

48% OMEGA 3
reich an mehrfach un-
gesättigten Fettsäuren
ricco di grassi polin-
saturi
RA VIRGIN

SACHA
INCHI
OIL



48% Omega 3 - Energia Vitale

Con il 47,9% di Omega-3 (acido alfa-linolenico), il 34,95% di Omega-6 (acido linoleico) e il 9,36% di acido oleico Omega-9, il Sacha Inchi, tra tutti gli oli alimentari ha il più alto contenuto di acidi grassi insaturi essenziali, di importanza vitale per il benessere dell'uomo.

Dal momento che l'organismo non può produrli spontaneamente, bisogna inserirli con l'alimentazione, per questo un consumo quotidiano di olio di Sacha Inchi assicura il fabbisogno quotidiano necessario al nostro corpo.

Gli Omega 3 agiscono positivamente sul valore di lipidi nel sangue e abbassano il livello del colesterolo cattivo.

Il Sacha Inchi contiene inoltre vitamina A ed E ed un indice di iodio pari a 192. Questa pianta, originaria dell'Amazzonia, viene coltivata in Laos seguendo le direttive di un progetto Fair Trade, rispettoso dell'uomo e dell'ambiente.





*Pesto di
Prezzemolo
e Noci*

PESTO DI PREZZEMOLO E NOCI

OMEGA 3 FOOD

VEGAN



INGREDIENTI PER 1 CIOTOLA

1 tazza di foglie di prezzemolo

25 g di gherigli di noce

1 spicchio d'aglio piccolo o 1/2 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaio di olio di Sacha Inchi AltaSelva

3 cucchiai di olio d'oliva

sale

Olio essenziale di limone (facoltativo)

PREPARAZIONE

Sbucciate lo spicchio d'aglio e privatelo dell'anima interna. In alternativa potete usare l'aglio in polvere, oppure potete cuocere lo spicchio d'aglio in forno con la buccia per circa 15 minuti a 180° e poi usare la purea interna. In questo caso il gusto dell'aglio sarà più dolce, la consistenza più cremosa e risulta anche più digeribile.

Lavate e asciugate molto bene le foglie e tritatele grossolanamente.

Nella ciotola di un mini frullatore, aggiungete i gherigli di noce, il prezzemolo tritato, l'olio di Sacha Inchi e l'olio di oliva, salate leggermente. Tritate fino a quando non ottenete una consistenza liscia.

Aggiustate eventualmente di sale, se non lo usate subito riponetelo in frigorifero coperto e consumate entro un paio di giorni.

Nella versione con olio essenziale di limone, aggiungete 2 gocce di olio all'olio di Sacha Inchi, mescolate e poi aggiungete nel frullatore.

Ottimo con sedano rapa o abbinato a verdure crude e cotte, anche al forno, riso basmati...



**RICCO DI ACIDI GRASSI INSATURI,
IL SACHA INCHI È UN PREZIOSO
CONTRIBUTO PER UNA SANA
ALIMENTAZIONE.**

CONTATTI

ALTA SELVA

www.altaselva.com

Altaselva Srl, Strada Sciüz, 1

39033 Corvara (BZ) Italy

+39 340 8228362

info@altaselva.com

Paola Borgini

www.paolaborgini.it - @paola_borgini

