

# FARINE DE BANANE VERTE bio 300g - Ecoïdées - INFINIE SANTE

**Produit** FARINE DE BANANE VERTE bio 300g - Ecoïdées

**Prix** 2.81 EUR

**Image produit**



**Résumé** Alternative à l'utilisation de farines contenant du gluten. A la cuisson, elle est relativement neutre en goût et n'apporte pas à vos préparations une saveur de banane qui pourrait modifier vos recettes favorites. Elle est idéale pour faire du pain, des crêpes, des gâteaux et pâtisseries. Contenance : sachet 300g Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

**Description**

A savoir : La Farine de Banane Verte représente une alternative à l'utilisation de farines contenant du gluten. Ses caractéristiques nutritionnelles lui confèrent un intérêt diététique certain, notamment par sa haute teneur en fibres diététiques : 29% d'amidon résistant (non dégradé en glucose dans l'intestin et sans effet sur la glycémie), Inuline et autres fibres solubles. La farine de Banane verte est neutre en goût après cuisson. Coupe-faim naturel, elle régule par ailleurs le sentiment de satiété. Utilisation : Elle est idéale pour faire du pain, des crêpes, des gâteaux et pâtisseries. Grâce à son pouvoir liant et épaississant, elle rend onctueux et moelleux les smoothies et soupes, en apportant une très discrète note de banane. Elle s'utilise crue ou cuite, seule ou mélangée avec d'autres farines (farine de riz ...) de la féculé ou de l'huile de coco mais toujours dans une proportion moindre que la quantité indiquée dans les recettes (25% de moins en moyenne). Côté saveur, son parfum est très discret à froid, neutre après cuisson. Bienfaits : Ses caractéristiques nutritionnelles lui confèrent un intérêt diététique certain, notamment par sa haute teneur en fibres diététiques : 29% d'amidon résistant (non dégradé en glucose dans l'intestin et sans effet sur la glycémie), Inuline et autres fibres solubles. Essentiellement composée d'amidon résistant. Cet amidon qui n'est pas digéré par l'intestin grêle et qui agit comme les fibres alimentaires. Elle est très digeste et ne perturbe pas la glycémie.