

I consigli di RIBÓ



Il miglio cereale super energetico da riscoprire

Il **miglio** è un **cereale** che la maggior parte delle persone conosce solo come mangime per gli uccellini domestici. In realtà questi piccolissimi chicchi sono molto preziosi anche per l'organismo umano.

Anticamente il **miglio** veniva consumato quasi quotidianamente insieme ad altri tipi di cereali, legumi e verdure anche perché si poteva conservare per lungo tempo.

Quali sono le sue proprietà?

- ✓ **Facilmente digeribile**
- ✓ **Ricco di Sali minerali** (per citarne alcuni: ferro, magnesio, silicio, potassio, calcio)
- ✓ Fornisce un **ottima quantità di carboidrati** e una discreta dose di aminoacidi (future proteine) facilmente assimilabili
- ✓ **Contiene vitamine del gruppo B, A, E**
- ✓ **Quello decorticato non contiene glutine** quindi anche ai celiaci
- ✓ Grazie alla presenza di **acido silicico** è un grande alleato di pelle, denti, capelli e unghie
- ✓ **E' diuretico ed energizzante**
- ✓ **Combatte depressione, stanchezza, anemia e stress**
- ✓ **E' adatto anche ai bambini:** famose sono le pappette di miglio. Ma le polpette ancor di più!!

