



# MIJO

El mijo, por suerte, ha venido para quedarse a cada vez esta más presente en nuestra cocina. Cereal originario de Asia Africa, destaca por su sabor dulce por su contenido proteico por su alto contenido en magnesio, mineral que entre sus muchas propiedades, favorece la relajación muscular.

Es un grano que da mucho juego en la cocina. Tiene un gusto suave puedes combinarlo con otras legumbre para que el plato sea más completo.

Se pueden hacer hamburguesas, pasteles o cocinarlo como cualquier otro cereal.

## INFO NUTRICIONAL

CALORIAS	378
PROTEINA	11.02
HIDRATOS	72.8
FIBRAS	8,5
VITAMINAS B3	4,72
MAGNESIO	114