Quinoa

La quinoa es un pseudocereal que en los ultimos años se ha dado a conocer a nivel mundial. Es originaria de America del Sur y era una alimento básico para los incas. Es importante lavarla antes de cocinarla porque contiene una sustancia tóxica, la saponina. Destaca una pequeña aportación de acidos omega 3 y por su digestibilidad.

La quinoa ha llegado para quedarse. Se pueden crear muchos platos con ella: podemos enriquecer sopas, hacer hamburguesas vegetales, porridge e incluso con su harina, hacer pasteles y panes.

INFO NUTRICIONAL
ARROZ INTEGRAL

ENERGIA	117
HIDRATOS DE CARBONO	22,5
PROTEINA	3,5
FIBRA	1,2
CALCIO (mg)	3