

# Coneixeu la quinoa?



És un cereal originari d'Amèrica del sud, amb un elevat contingut de proteïnes (12-18%) (conté tots els aminoàcids essencials per als humans) i és molt ric en vitamines i minerals.



El seu germen conté força vitamina E i vitamines del grup B (excepte vitamina B12: aquesta vitamina només és present en aliments d'origen animal).

És molt rica en fibra, en magnesi, fòsfor, ferro i calci, i també en greixos poliinsaturats.

És important saber que aquest cereal **NO** conté gluten; per tant, és apte per a celíacs.



Com veieu, és un cereal molt recomanable que podem incorporar als nostres menús: actualment es pot comprar pràcticament en totes les grans superfícies, és molt fàcil de preparar i combina bé amb tots els aliments. Es pot utilitzar de guarnició (en lloc d'arròs o cuscús), per fer amanides, combina perfectament amb els llegums secs, o en podem farcir verdures...

