

Quinoa alba 250 gr ADNATURA

Boabe de quinoa



Valori nutritionale /100g produs

Valoare energetica 378kcal, proteine 14g, fibre 6g, carbohidrati 65g, grasimi 5g

Quinoa face parte din categoria superalimentelor, având o valoare nutritiva deosebit de ridicata. Contine toti aminoacizii esentiali, vitaminele A,B,C si E; omega 3; mangan, fier, cupru, magneziu, fosfor, calciu; fibre solubile si insolubile

Cel mai simplu mod de a consuma quinoa este acela de a înlocui orezul cu aceasta, în orice reteta. Quinoa fierbe în aproximativ 15 minute