

## QUINOA



Por Gisela Arnaud Assim como o Amaranto e o Trigo Sarraceno, a QUINOA é um alimento muito versátil e classificado como Pseudo-cereal. Essa classe de alimentos é conhecida por sua riqueza nutricional, principalmente como importante FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL. Permite grande variedade de preparos e formas de utilização. e é rica em nutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso corpo. No PROCESSO DE PERDA DE PESO, constitui um importante aliado, aumentando a sensação de saciedade. Por ser rica em fibras e possuir um baixo índice glicêmico, pode ser consumida por DIABÉTICOS. Para VEGANOS ou VEGETARIANOS, é uma excelente fonte de proteínas. Outra questão importante é que a QUINOA É ISENTA DE GLUTEN e, sendo assim, pode ser consumida por CELÍACOS, INTOLERANTES ou ALÉRGICOS AO GLUTEN. Qualquer dúvida, não hesite em enviar-me uma mensagem. Terei muito gosto em vos ajudar! Forte abraço, Gisela Arnaud.

 30 minutos 25 minutos 16 Colheres de servir

## INGREDIENTES

- 1 chávena de quinoa tricolor
- 2 chávenas de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 colher de chá rasa de sal (3 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave bem a quinoa e escorra
- 2º Cozinhe em fogo brando a Quinoa em água e sal por aproximadamente 20 min (o tempo pode variar de acordo com a panela) ou até atingir o ponto de cozimento desejado
- 3º Escorra bem, caso ainda reste um pouco de água na panela (às vezes a água não seca completamente)
- 4º Em uma travessa de vidro, misture a Quinoa cozida e adicione azeite e ervas. Sirva a seguir.
- 5º Tenha sempre já pronta no frigorífico e consuma em alternativa ao arroz e/ou às batatas (adicione às saladas e legumes, quentes ou frios, sempre que desejar. Também pode ser adicionada ao prato de sopa)
- 6º Costuma manter-se bem no frigorífico por até dois ou três dias. Pode ser aquecida ou consumida em temperatura ambiente, como preferir

7º USE SUA CRIATIVIDADE E ACRESCENTE OS INGREDIENTES QUE GOSTAR. VARIEDADE É O SEGREDO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 COLHERES DE SERVIR (60 g)	% DR
ENERGIA	137 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	6 %
H. CARBONO	20 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	209 mg	126 mg	5 %