

QUINOA

Proprietà benefiche e valori nutrizionali

Dove nasce

La Quinoa è un prodotto nato tra il **Perù**, la **Bolivia**, l'**Ecuador** e la **Colombia**.

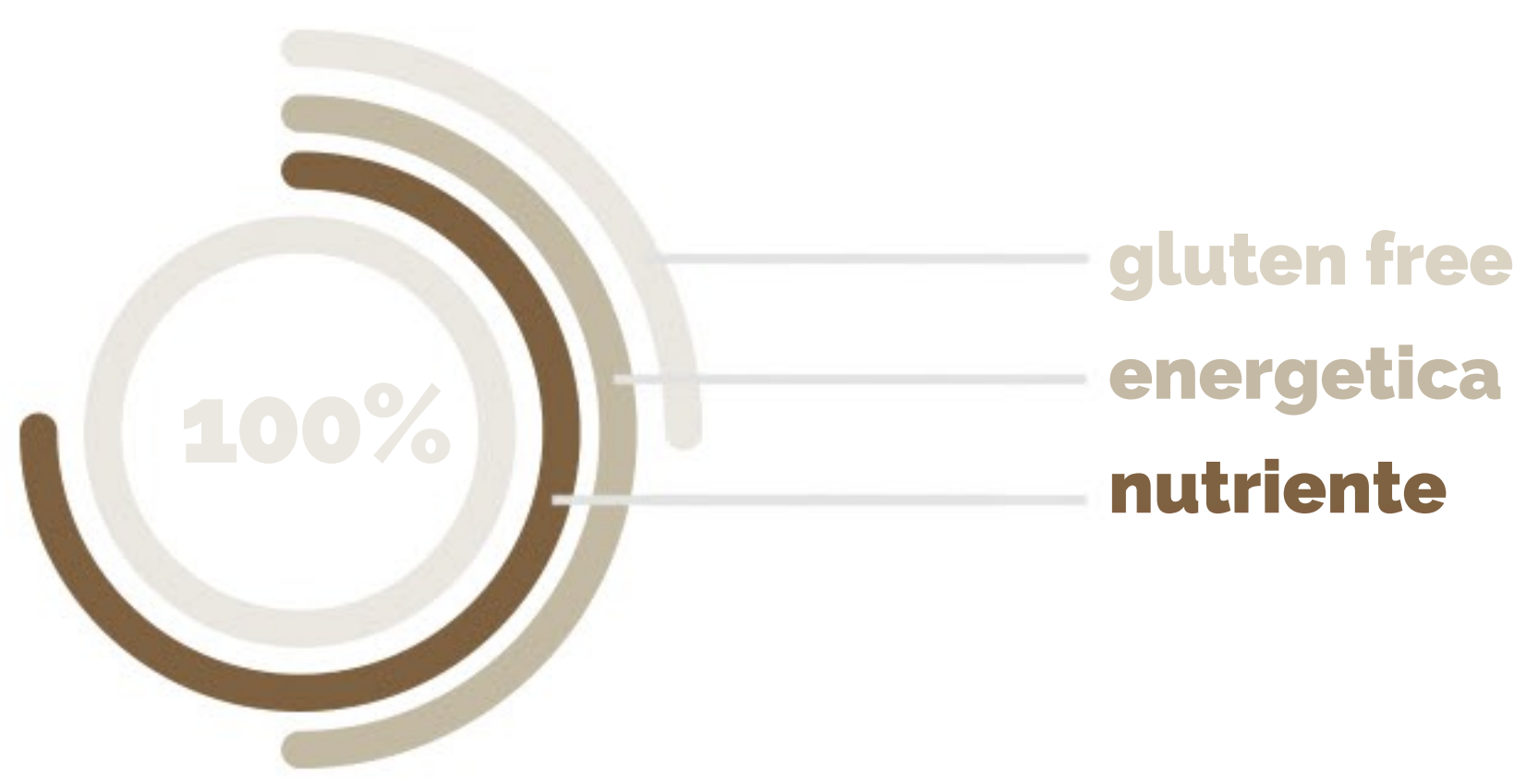
Colombia
Ecuador
Peru
Bolivia



Valori nutrizionali e apporto energetico

Carboidrati		64,16 g
Proteine		14 g
Grassi		6,07 g
Magnesio		197 mg
Fosforo		457 mg
Ferro		4,6 mg
Zinco		3,1 mg
Potassio		563 mg
Vitamina E		2,44 mg
Calcio		47 mg

100 grammi di Quinoa, hanno un apporto calorico pari a **360 kcal**.



La quinoa in cucina

#mangiaresano #inran



primi piatti



zuppa



farina



insalata

Come fare il pane

#celiaci



500gr di farina di quinoa + 25gr di lievito + acqua tiepida + sale + poco olio

L'impasto deve lievitare per circa 2 ore, e cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti.

Le proprietà benefiche

Conquista il podio tra i più conosciuti **“supercibi”**



Previene la costipazione

Mantiene l'intestino sano e riduce il colesterolo.

Gestisce i livelli di zucchero nel sangue

Gestisce il diabete di tipo 2 e la pressione sanguigna.

Proteine e aminoacidi essenziali

Include tutti gli aminoacidi essenziali.

Antiossidanti

È un'ottima fonte di composti antiossidanti naturali.

Influisce sull'appetito

Aiuta a mantenere il senso di sazietà più a lungo.

Infografica realizzata a titolo dimostrativo da inran.it

sito web www.inran.it

riferimenti www.inran.it/quinoa/2477