

## QUINOA

A quinoa é um grão rico em nutrientes, que tem sido mais consumido ultimamente pelos brasileiros, inclusive substituindo o carboidrato nas refeições. É um ingrediente versátil, podendo ser utilizado em saladas, quibes e vários outros pratos, até mesmo base de hamburger. Confira alguns benefícios da quinoa, conheça melhor esse alimento, e inclua no seu cardápio.

A quinoa é rica em proteínas, com cerca de 12g desse nutriente em cada 100g do alimento. Contem nove aminoácidos (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina e triptofano), sendo uma boa fonte de proteína vegetal. Os micronutrientes estão presentes em boa quantidade na quinoa, com destaque para ferro e magnésio, e vitaminas B e E, contribuindo na saúde de músculos, ossos e células sanguíneas.

Seu teor de fibras também é considerável, e por isso colabora no bom funcionamento do intestino. Aliado ao baixo índice glicêmico, ajuda também no controle da glicose e triglicerídeos sanguíneos.

Fonte: Bianca Tarozzo - Revista Casa & Jardim

