Амарант (зерно)

Описание: Семена амаранта для употребления в пищу.

Амарант является древнейшей зерновой культурой ацтеков. По пищевой ценности зерно сравнивают с киноа и гречневой крупой. Амарантовая добавка широко применяется в безглютеновой диете.

В 100 г амаранта содержится:

- белки 13,6 г
- жиры 7 г
- углеводы 65,3 г
- пищевые волокна 6,7 г

Энергетическая ценность 371 ккал.

Применение: Зерна амаранта имеют приятный ореховый вкус и аромат. Их добавляют в каши, выпечку, хлеб, напитки. Также из семян готовят кашу и гарниры.

Свойства амаранта:

- применяется для профилактики остеопороза;
- помогает устранить дефицит кальция в организме;
- регулирует метаболизм, способствует похудению;
- снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.