

## **Канихуа (зерно)**

**Описание:** Канихуа - это зерновая культура родом из высокогорных районов Южной Америки. Является источником растительного белка, поэтому распространена среди вегетарианцев. Также широко применяется в безглютеновой диете.

В 100 г канихуа содержится:

- белки 14,5 г
- жиры 5 г
- углеводы 67 г

Энергетическая ценность 350 ккал.

**Применение:** Зерна канихуа имеют мягкий ореховый вкус. Из них готовят каши, гарниры, молоко, добавляют в супы и салаты.

Свойства зерен канихуа:

- способствует снижению веса;
- является источником лизина, витамина Е, ненасыщенных жирных кислот;
- регулирует обмен веществ.