

## **Киноа белая (зерно)**

**Описание:** Киноа белая - зерновая культура из Южной Америки. Является источником растительного белка и незаменимых аминокислот, по составу похожа на молоко.

В 100 г киноа содержится:

- белки 15 г
- жиры 5 г
- углеводы 58,5 г

Энергетическая ценность 334 ккал.

**Применение:** По вкусу киноа белая напоминает нешлифованный рис. Используется для приготовления каш, гарниров, выпечки, салатов и супов.

Свойства киноа:

- способствует быстрой регенерации тканей;
- участвует в формировании костной ткани;
- компенсирует недостаток минералов в организме;
- способствует похудению;
- регулирует аппетит.