

Киноа красная (зерно)

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

В 100 г киноа содержится:

- белки 14 г
- жиры 6 г
- углеводы 57 г
- клетчатка 7 г

Энергетическая ценность 368 ккал.

Применение: По вкусу киноа красная напоминает нешлифованный рис, более хрустящая по сравнению с белым зерном. 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;
- за счет содержащейся клетчатки чистит кишечник от шлаков;
- регулирует аппетит.