



Quinoa- komosa ryżowa 250g. Ol'Vita

Nr katalogowy: 0D0F-59906

Producent: Ol'Vita

Czas wysyłki: 3 dni

Cena

13,90 PLN

Opis produktu

QUINOA Komosa Ryżowa 250g. Ol'Vita

Roślina jednoroczna uprawiana w Ameryce Południowej, Ameryce Północnej i Europie. Ziarno po ugotowaniu jest lekko słodkawe, aczkolwiek nadaje się do potraw na słodko i ostro. Zastosowanie: Po ugotowaniu jako zamiennik ryżu, ziemniaków, kaszy. Dodatek do sałatek, różnych potraw, jako farsz np. do gołąbków, pieczonej papryki, tortilli, itd. Zmielone ziarno, jako mąka nadaje się do wypieków (chleb, naleśniki, placki). Szielkowane ziarno jako dodatek do sałatek, na chleb, do sera. Skład: 48% skrobi, ok. 18% białka, 4-9% Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (w tym omega 3), 60% węglowodanów, wysoka zawartość: wapnia, fosforu, żelaza, witaminy E. Ponadto zawiera kwas foliowy, miedź, mangan, cynk, witaminy z grupy B, zawiera rzadko spotykane w roślinach aminokwasy: lizyna, izoleucyna. Zazwyczaj występują one w białku zwierzęcym, wysoka zawartość błonnika pokarmowego (około 2x więcej od innych popularnych zbóż). Zalety: niski indeks glikemiczny (IG)=35. Dzięki czemu energia jest uwalniana powoli. Nie sprzyja tyciu. Pozwala ustabilizować poziom glukozy we krwi oraz redukuje wydzielanie insuliny przez organizm. Zawiera NNKT omega-3. Bogata w naturalne, bardzo silne utleniacze: kwarcetyna, kempferol, kwas kumarowy i waniliowy (stężenie jest wyższe niż w borówkach amerykańskich). Nie zawiera glutenu. Zawiera cały komplet aminokwasów egzogennych (organizm wymaga ich dostarczenia z zewnątrz, ponieważ sam ich nie syntezuje). Wpływ na organizm:

- sprzyja budowaniu tkanki mięśniowej organizmu oraz spalaniu tkanki tłuszczowej,

- silne antyoksydanty: działanie antynowotworowe, opóźnia procesy starzenia się organizmu- dostarcza wszystkie aminokwasy egzogenne dla organizmu oraz wiele cennych witamin i minerałów. Sposób przygotowania: ziarno przepłukać przed użyciem pod bieżącą wodą.

Gotować około 10-15 min.