



Quinoa Roja Bio 400 g Ecosana

SKU: 467010113 EAN13: 8436012944148

Descripción

La quinoa es una semilla originaria de la cordillera de los Andes. Esta semilla, se confunde habitualmente con un cereal, ya que su composición en hidratos de carbono y su forma de cocinar es muy similar, por lo que se considera un pseudocereal. La Quinoa roja Bio de ECOSANA procede de cultivos ecológicos, obteniendo un producto de mayor calidad y respetuoso con el medio ambiente. Se trata de una variedad de semilla de color rojo. Te aportará un alto contenido de fibra, grasas saludables omega 3 y aminoácidos esenciales; además de proteínas y carbohidratos.

Ingredientes

Granos de quinoa roja*

*Procedentes de Agricultura Ecológica.

Modo de uso

En los detalles de la cocción de la quinoa está la diferencia de obtener una masa aguada y blandurria o una textura agradable. Tiene que presentar el grano ligeramente suelto y esponjoso.

Previamente hay que lavar la quinoa, poniendo los granos en un recipiente debajo del grifo. A continuación, ponemos en una cazuela una parte de quinoa por una y media de agua. Una vez haya llegado a ebullición, tapamos y ponemos el fuego al mínimo durante 20 minutos. Una señal de que la quinoa está bien cocida es que se vea el grano transparente con un anillo alrededor y que éste no se separe. Si es necesario, escurrimos el agua sobrante. Después, dejamos reposar durante 5 minutos y aireamos suavemente con un tenedor.

Ya estaría lista para acompañarla con las verduras que más te gusten!

A diferencia de otras variedades, la roja mantiene una consistencia crocante una vez cocida, por lo que es estupenda para elaborar albóndigas y hamburguesas veganas, además de aportar a tus platos distintos toques de textura.

Presentación

Envase de 400 g

Advertencias

Conservar en un lugar fresco y seco.

Puede contener **Gluten, Frutos de cáscara, Sésamo y Soja.**

Información nutricional

Por cada 100 g

	Cantidad
Valor energético	1683 KJ / 402 Kcal
Grasas <i>de las cuales saturadas</i>	7,60 g <i>3,50 g</i>
Hidratos de carbono <i>de los cuales azúcares</i>	66,10 g <i>7,40 g</i>
Fibra	10,03 g
Proteínas	12,10 g
Sal	0,020 g

Información sobre alérgenos

Frutos con cáscara, Gluten, Sésamo, Soja,

Certificaciones

