



# Quinoa Negra Bio 400 g Ecosana

SKU: 467010114 EAN13: 8436012944131

## 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 negra 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 negro. Te aportará un alto contenido de fibra, grasas saludables omega 3 y aminoácidos esenciales; además de proteínas y carbohidratos.

La quinoa negra es una de las variedades de semillas más raras de encontrar en el mercado, distinguiéndose de las demás variedades por ser rica en litio, una sal metálica a la que se le han atribuido a lo largo del tiempo un efecto beneficioso para subir el ánimo.

## Ingredientes

---

Granos de quinoa negra\*

\*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!

## Presentación

---

Envase de 400 g

## Advertencias

---

Conservar en un lugar fresco y seco.

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

## Información nutricional

---

Por cada 100 g

|  | <b>Cantidad</b>              |
|--|------------------------------|
| <b>Valor energético</b>                                  | <b>1683 kJ / 402 kcal</b>    |
| <b>Grasas</b> <i>de las cuales saturadas</i>             | <b>7,60 g</b> <i>3,50 g</i>  |
| <b>Hidratos de carbono</b> <i>de los cuales azúcares</i> | <b>66,10 g</b> <i>7,40 g</i> |
| <b>Fibra</b>   | <b>10,03 g</b>               |
| <b>Proteínas</b>   | <b>12,10 g</b>               |
| <b>Sal</b>   | <b>0,02 g</b>                |

## Información sobre alérgenos

---

Frutos con cáscara, Gluten, Sésamo, Soja,

## Certificaciones

---

