



Alimentamos el futuro.

Proyecto "en acción: por un Comedor Sostenible"



SUPERALIMENTO: LA QUINOA

PROPIEDADES

- Proteínas vegetales de alta calidad
- Fibra
- Grasas insaturadas
- Calcio
- Hierro
- Fósforo
- Magnesio
- Vitamina E y del grupo B



BENEFICIOS

- Apto para celíacos
- Fortalece los músculos y los huesos
- Ayuda a controlar el colesterol
- Acción antioxidante
- Cuida la piel y el cabello
- Nos da energía
- Previene el estreñimiento

RECETA

Tabulé o ensalada de Quinoa

- 1 taza de quinoa cocinada
- Perejil fresco
- Cebollino picado
- Tomate cherry
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



El 2013 fue declarado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura):

"El Año Internacional de la Quinoa"



Alimentem el futur.

Projecte "en acció: per un Menjador Sostenible"



SUPERALIMENT: LA QUINOA

PROPIETATS

- Proteïnes vegetals d'alta qualitat
- Fibra
- Greixos insaturats
- Calci
- Ferro
- Fòsfor
- Magnesi
- Vitamina E i del grup B



BENEFICIS

- Apte per a celíacs
- Enfortix els músculs i els ossos
- Ajuda a controlar el colesterol
- Acció antioxidant
- Cuida la pell i el cabell
- Ens dona energia
- Prevé el restrenyiment

RECEPTA

Tabulé o amanida de Quinoa

- 1 tassa de quinoa cuinada
- Joliver fresc
- Cebollí picat
- Tomàquet cherry
- 2 cullerades de suc de llima
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust



El 2013 va ser declarat per la FAO (Organització de las Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura):

"L'Any Internacional de la Quinoa"