

85135

Quinoa integral

Brillante cuece la quinoa integral de la misma forma que lo harías en tu casa y luego lo envasa al vacío, sin conservantes ni colorantes, para que lo puedas comer donde y cuando quieras.

Una guarnición sana y rica para disfrutar en sólo un minuto. Además, si te apetece una ensalada, también se puede consumir directamente sin calentar.

La Quinoa integral es un tipo de quinoa blanca de color algo más oscuro, un buen sustituto de granos como el maíz o el trigo para personas con diabetes.

Además te aportará los siguientes beneficios:

- **Fibra:** contiene el doble de fibra que la mayoría de cereales y semillas, lo que le aporta una gran capacidad saciante y ayuda a regular el tránsito intestinal.
- **Proteínas vegetales:** proporciona un elevado aporte de proteínas de alto valor biológico (contiene los 8 aminoácidos esenciales).



- **Lípidos:** destaca el **contenido en ácidos grasos** poliinsaturados esenciales pertenecientes a los ácidos **Omega 6 y Omega 3**, de reconocido poder saludable.
- Fuente natural de **fósforo y magnesio** El fósforo contribuye al mantenimiento de los huesos y el Magnesio a reducir la presión sanguínea
- Contiene los **8 aminoácidos esenciales** en sus proporciones correctas.

¿Necesitas inspiración para una receta con Quinoa Integral?

No te preocupes, aquí tienes recetas rápidas y fáciles para cuidarte sin complicaciones.



<<https://www.brillante.es/recetas/ensalada-quinoa-integral-manzana/>>

Ensalada de quinoa integral con manzana

<<https://www.brillante.es/recetas/ensalada-quinoa-integral-manzana/>>

Prepara esta deliciosa ensalada de quinoa integral con manzana. Una ensalada diferente con la que...



<<https://www.brillante.es/recetas/salteado-quinoa-integral-gulas/>>

Salteado de quinoa integral con gulas

<<https://www.brillante.es/recetas/salteado-quinoa-integral-gulas/>>

Prepara este delicioso salteado de quinoa integral con gulas, la mezcla perfecta para traer el...



<<https://www.brillante.es/recetas/salmon-plancha-quinoa-integral/>>

Salmón a la plancha con quinoa integral

<<https://www.brillante.es/recetas/salmon-plancha-quinoa-integral/>>

Prepara este delicioso salmón a la plancha con quinoa integral y apuesta por una rutina...

INGREDIENTES

INGREDIENTES: Quinoa integral cocida 98 % (quinoa integral, agua), aceite de oliva virgen, sal, emulgente: lecitina de girasol. SIN CONSERVANTES • SIN COLORANTES • SIN GLUTEN

ALÉRGENOS



VALORES NUTRICIONALES



MODO DE PREPARACIÓN



Aprox. por 100 g.

Valor energético

640 kJ / 152kcal

Grasas

2.8 g

...de las cuales ácidos grasos saturados

0.3 g

Hidratos de Carbono

24 g

...de los cuales azúcares

0.7 g

Fibra Alimentaria

3.9 g

Proteínas

6.0 g

Sal

0.4 g

MODO DE PREPARACIÓN

SIN CALENTAR

Si te apetece una ensalada, también se puede consumir directamente sin calentar.

MICROONDAS (1 minuto)

1. Abre ligeramente el envase.
2. Caliéntalo 1 minuto en el microondas.
3. Ten cuidado al desprender la tapa ya que el envase estará caliente.

SARTÉN (2 minutos)

1. Calienta un poco de aceite en una sartén.
 2. Vacía el contenido del vasito y remueve durante dos minutos.
-