

COMO CONSUMIR A QUINOA

Atualmente é muito estimulado o consumo de quinoa, um cereal rico nutricionalmente. Mas por vezes fica a dúvida, como adicioná-la a minha alimentação? A nutricionista Lidia Loyola preparou essas dicas, de diversas formas em que a quinoa pode ser consumida:

- 1- Em saladas: em forma de farinha ou em grão, pode ser usada para tempera;
- 2- Com leite ou iogurte: os grãos inteiros podem ser consumidos como um cereal matinal. Isso ajuda a acrescentar mais fibras ao prepare, melhorando o fluxo intestinal e garantindo a saciedade;
- 3- Substituindo a farinha de trigo: a farinha de quino pode ser usada no preparo de diversas receitas, como massas de bolos, tortas, pães e biscoitos. A proporção para substituir na receita é de um para um;
- 4- Misturado em sucos ou vitaminas: colocar uma colher de farinha de quinoa em sucos ou vitaminas acrescenta boas doses de cálcio, proteínas e ferro e zinco a essas bebidas. Pelo fato de estarem em forma de suco, as frutas perdem muito de suas fibras, e a quinoa pode ajudar a equilibrar essas quantidades;
- 5- Substituindo o arroz: a quinoa também é um cereal, assim como o arroz, possui praticamente a mesma quantidade de carboidrato que ele, mas com pouco mais de proteínas quando comparado a outro cereal.

Fonte: @lidia_loyola_nutri

Tatiana Medeiros Mota – Nutricionista (CRN5 3566)

