

QUINOA

Popis:

Quinoa nebo také **Merlík čilský** je rostlina z čeledi laskavcovitých, která je využívána jako obilovina. Patří mezi nejnámější potraviny pro zdravou výživu. Obsahuje 9 esenciálních aminokyselin a je nejbohatší na vlákninu ze všech cereálií. Obsahuje také mnoho zdravých prospěšných antioxidantů a má vysoký obsah hořčičku, vitamínu B, železa, draslíku, vápníku, fosforu a vitamínu E.

Složení:

100% quinoa. Může obsahovat stopy **vajec a lepku**.

Nutriční hodnoty ve 100g:

Energie 1525 KJ (362 Kcal), bílkoviny: 14g, sacharidy: 60g, tuky: 5,8g, sůl: 0g

Příprava:

Přiveďte do varu 4 litry slané vody. Nasypte 1 kg Quinoa. Vařte 12 až 16 minut na mírném ohni za občasného míchání. Scedte a podávejte s máslem.

Upozornění: V případě, že vaříte menší množství Quinoa než 1kg **nesmíte** snížit v poměru objem vody. Quinoa musí být vařena ve velkém množství vody.

Skladujete v suchu a chladu.

Minimální trvanlivost 18 měsíců.

Země původu: Francie

Hmotnost netto: 1kg **e**

Výrobce: Tipiak Épicerie, Pont-St-Martin, Francie

Dodavatel: Garant Food Service s.r.o., www.gfs.cz, email: info@gfs.cz,