

BENEFICIOS DEL ARROZ Y LA QUINOA, Y TODO EN UN MINUTO

El arroz pertenece al grupo de los farináceos por ser rico en hidratos de carbono. De este grupo se debe consumir de 4 a 6 raciones/semana.

Lo podemos clasificar según la medida (largo, mediano y corto), según el proceso (blanco, integral, precocido o vaporizado) o según la variedad (bomba, basmati...).

Características nutricionales: contiene almidón en un 70-80%, vitaminas del grupo B (parte integral), fósforo y potasio. Apto para celíacos ya que no contiene gluten.



La quinoa es un pseudo cereal de grano pequeño con características parecidas al arroz en cuanto a sabor, cocción, elaboraciones culinarias, pero que aporta más nutrientes y proteínas de alto valor biológico. Tampoco contiene gluten.

VENTAJAS DEL ARROZ PRECOCIDO

brillante

Enriquece el producto con vitaminas, los granos se mantienen sueltos, no se pasa de cocción y se cuece más rápido (1 minuto en microondas).

Para llevar como si fuera acabado de hacer, improvisación rápida (acompañamiento, primeros platos...), apto para vegetarianos.

Todas las opciones permiten una alimentación saludable, se pueden utilizar en todo tipo de elaboraciones (ensaladas, platos calientes o dulces).

Varietades **brillante**

- Redondo
- Basmati y salvaje
- Al curry
- Integral
- Arroz con quinoa

