

ELS BENEFICIS DE L'ARRÒS I LA QUINOA, I TOT EN UN MINUT

L'arròs s'inclou dins el grup dels farinacis per ser ric en hidrat de carboni. D'aquest grup se n'ha de consumir de 4 a 6 racions/dia.

El podem classificar segons la mida (llarg, mitjà i curt), segons el procés (blanc, integral, precuit o vaporitzat) o segons la varietat (bomba, basmati...).

Característiques nutricionals: conté midó en un 70-80%, vitamines del grup B (part integral) i fòsfor i potassi. Apte per celíacs ja que no conté gluten.



La quinoa és un pseudo cereal de gra petit amb característiques semblants a l'arròs quant a sabor, cocció, elaboracions culinàries, que aporta, però, més nutrients i proteïnes d'alt valor biològic. Tampoc conté gluten.

AVANTATGES DE L'ARRÒS PRECUIT

brillante

Enriqueix el producte amb vitamines, els grans es mantenen solts, no es passa de cocció i es cou més ràpid (1 minut al microones).

Per emportar com si fos acabat de fer, improvisació ràpida (acompanyament, primers plats...), apte per a vegetarians.

Totes les opcions permeten una alimentació saludable, es poden utilitzar en tot tipus d'elaboracions (amanides, plats calents o dolços).

Varietats **brillante** :

- Rodó
- Basmati i salvatge
- Al curry
- Integral
- Arròs amb quinoa

