

Le eccellenti proprietà e caratteristiche nutrizionali dei Semi di Quinoa



I [Semi di Quinoa](#) sono una vera eccellenza della natura, per le loro **proprietà e caratteristiche nutrizionali** e per i numerosi **benefici** che questi semi sono in grado di donare al nostro organismo.

I **Semi di Quinoa** (*Chenopodium Quinoa*) sono prodotti da una pianta della famiglia delle Chenopodiaceae, classificata come **pseudocereale**. Questi **semi della salute** sono da sempre il cuore dell'alimentazione delle popolazioni andine, che hanno chiamato la quinoa *chisiya mama*, cioè *madre di tutti i semi*.

LEGGI ANCHE:

[Semi di Chia: proprietà, benefici e controindicazioni](#)

[I Semi di Fieno Greco: cosa sono e a cosa servono](#)

[I Semi di Lino: quali sono le loro proprietà e come utilizzarli](#)

[I Semi di Miglio: caratteristiche nutrizionali e benefici](#)

I Semi di Quinoa hanno un buon equilibrio tra **proteine** (14%) e **carboidrati** (65%), e presentano un **ridotto contenuto calorico** (368 Kcal/100 g) pur essendo molto nutrienti; sono privi di glutine, e questo li rende adatti anche ai **celiaci**.

Non solo: le proteine vegetali contenute nella quinoa sono dotate di tutti gli **amminoacidi essenziali** in proporzioni perfettamente bilanciate per il fabbisogno del nostro organismo,

mentre la presenza di **vitamine** e **flavonoidi** aiuta a contrastare i radicali liberi e favorisce i processi metabolici.

Ricchi di **fibre**, **vitamine** (A, del gruppo B, C ed E) e **sali minerali** (calcio, manganese, potassio, magnesio, fosforo, ferro e zinco), i Semi di Quinoa sono una grande fonte di **trimetilglicina**, sostanza negli ultimi anni al centro di numerosi studi scientifici per le sue proprietà **antiossidanti** e per i suoi effetti benefici sull'apparato cardiovascolare.

Ma come consumare i Semi di Quinoa?

È possibile utilizzarli per la preparazione di **piatti dolci o salati, caldi o freddi**, come minestre, risotti, polpette vegetali, sformati o per arricchire insalate e accompagnare legumi. Dai Semi di Quinoa macinati è possibile ottenere una **farina** con cui impastare biscotti, pane e dolci.

I **Semi di Quinoa Biologici** sono acquistabili sul nostro [sito](#) in confezione da 500 gr o da un chilo.



Semi di Quinoa Bio
Confezione da 500 gr.



Semi di Quinoa Bio
Confezione da 1000 gr.