



**QUINOA TRIO BLANCA NEGRA Y ROJA 500 G OKKO**

**BENEFICIOS :** Controla los niveles de colesterol, antioxidante, alimento valioso para los deportistas como fuente de energia, no contiene gluten por lo cual es perfecto para personas celiacas, ayuda a fortalecer el cabello y a mantener una piel hidratada, cuida tu cuerpo y ayuda tambien a reducir migranas.

**MODO DE EMPLEO :** La quinoa debe lavarse antes de cocerla para eliminar la saponina que contiene, para ello se enjuaga unos segundos bajo el chorro de agua fria, veremos que hace espuma por esa saponina. No se debe dejar en remojo mas de unos minutos pues la saponina se despositaria en su superficie y no logriamos eliminarla.

Tenlo a fuego medio durante unos 15 minutos, o hasta que el grano se convierte en transparente. Trata de asegurarte de que este al dente, de la misma manera que con la pasta.

Lo mejor es que segun vayas probando, cocinarla hasta que la encuentres de tu agrado. El tiempo perfecto de coccion se alcanza cuando cada grano de quinoa ha doblado su volumen y libera su germen blanco.

**RESTRICCIONES :** NINGUNA

**INGREDIENTES :** CHIA BLANCA, ROJO Y NEGRA.

**\$105.58MN**