

NaturaSi

El Supermercado Natural

LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIONES Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS

CEREALES HINCHADOS

- Una buena opción para un desayuno, fácil, rápido y nutritivo, son los cereales hinchados. Son alimentos diseñados principalmente para consumir en el desayuno, que pueden sustituir al pan, las galletas o a los productos de bollería, su consumo es adecuado para todas las edades.

Los cereales inflados son los más ligeros de todos y su contenido en fibra es inferior a otras variedades.

- **Arroz hinchado:**

Rico en carbohidratos y aporte proteico, bajo en grasas. Contenido vitamínico centrado en las vitaminas del grupo B. No contiene gluten (tolerado por celíacos). El arroz integral es mucho más rico en fibra y minerales como el magnesio, el calcio o el fósforo.



- **Avena hinchada:**

Es el cereal con mayor contenido proteico (14g./100g.) Contiene también magnesio (150 mg / 100 g), calcio, fósforo y hierro, vitaminas del grupo B y algo de vitamina E. Rica en ácidos insaturados. Sus hidratos de carbono se absorben lentamente por lo que sacia y es energética durante horas después de consumirla.



- **Cebada hinchada:**

Tiene una composición nutricional similar a la del trigo, aunque con menos hidratos y gluten, y más fibra y proteínas. Destaca la presencia de vitaminas B y minerales como el magnesio, el hierro, el potasio y el zinc. Posee una acción calcificante muy importante durante el crecimiento. Protege la mucosa intestinal por lo que ayuda cuando existen problemas digestivos.



- **Mijo hinchado:**

Rico en proteínas y minerales (fósforo, hierro, magnesio y calcio) contiene silicio, mineral básico para la piel, el cabello, las uñas y los dientes). No contiene gluten por lo que es apto para celíacos.





www.elgranero.com
Tel. 91 658 02 01
info@elgranero.com

● **Espelta hinchada:**

Posee un mayor nivel de proteínas, minerales, vitaminas y oligoelementos. Contiene los ocho aminoácidos esenciales y destacamos el contenido en magnesio, hierro, fósforo, vitamina E, vitamina B y betacaroteno. Aporta mucha fibra y ácido silícico, es indicada para personas vegetarianas o aquellas que sufren problemas de estreñimiento. Es muy rica en ácido silícico que es uno de los nutrientes más necesarios en nuestro organismo. Por ser de la misma "familia" que el trigo es un cereal que contiene gluten y por tanto no apto para celíacos.



● **Quinoa hinchada:**

Aunque no es un cereal se consume como tal. Crece en el altiplano andino de América del Sur, su cultivo es totalmente orgánico y para los indígenas es el alimento base. Considerado un "súpercereal" por su elevado contenido protéico, similar al de la carne pero sin las conocidas desventajas de ésta, y su alto valor calórico. Es una excelente fuente de hierro. No contiene gluten.



● **Trigo sarraceno hinchado:**

Conocido también como alforfón o trigo negro y originario de Asia Central. Es un alimento muy completo, se le considera "el rey de la proteína vegetal" debido a su alto contenido en proteínas (entre un 10 y un 13 %). A la vez es muy rico en el aminoácido Lisina (escaso en las proteínas vegetales) y en otros aminoácidos esenciales (arginina, metionina, treonina y valina). Su contenido en vitaminas B junto con su aporte de hierro son buenos aliados contra la Anemia. No contiene gluten ideal en dietas para los celíacos.



NaturaSi

El Supermercado Natural

NaturaSi - España S.L.

c/ El Cid 3, 3º 28001 Madrid Tel. 91 781 37 46

e-mail: info@naturasi.es - www.naturasi.es