

Quinoa neboli Merlík čilský

rostlina čeledě laskavcovitých, využívaná jako obilovina

- Jedna z nejznámějších potravin pro zdravou výživu
 - Nazývána **bezlepková SUPERPOTRAVINA**
 - Obsahuje všech 9 esenciálních aminokyselin
 - Nejbohatší ze všech cereálií na vlákninu
 - Obsahuje mnoho zdraví prospěšných antioxidantů
- Má vysoký obsah hořčíku, vitamínu B, železa, draslíku, vápníku, fosforu, vitamínu E

Použití:

- Do salátů, na jídla typu rizoto, do polévek
- Jako příloha k masům, drůbeži a rybám

