

## GASTRONOMIA

# Quinoa: conheça benefícios do grão para a saúde da mulher

Considerado o melhor alimento de origem vegetal do mundo, quinoa deve ser incluída no prato

Não é à toa que a quinoa vem ganhando espaço na mesa dos brasileiros. Considerada um dos alimentos mais completos em nutrientes pela Academia de Ciências dos Estados Unidos e pela Organização das Nações Unidas, equiparando-se apenas ao leite materno, ela previne a osteoporose e o câncer de mama.

“O grão tem a quantidade ideal de calorias, proteínas, gorduras e carboidratos”, diz Jaime Amava Farfan, coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da **Universidade Estadual de Campinas** (SP). Além de grãos, a quinoa também é encontrada em forma de flocos ou farinha.

Rica em fibras, a quinoa dá a sensação de estômago cheio, fazendo dela um auxiliar da dieta. E os fitoestrogênios, substâncias naturais que “imitam” a ação

do estrogênio no organismo, ainda combatem os sintomas da TPM e da menopausa.

O grão pode ser misturado em sopas, saladas, sucos, risotos, pães, bolos e tortas. Se for consumir em forma de flocos, polvilhe no iogurte, em vitaminas e na salada de frutas. Já a farinha de quinoa pode ser usada como base para pães, pudins, mingaus e biscoitos.

Outros benefícios da quinoa para a saúde da mulher são: regular o intestino; aumentar a disposição; retardar o envelhecimento; recuperar as fibras musculares; controlar os níveis de colesterol, glicemia e triglicérides no sangue; combater a anemia, problemas urinários e doenças do fígado; além de prevenir a osteoporose, câncer de mama, doenças do coração e outras alterações decorrentes da carência de estrogênio na menopausa.



O grão pode ser misturado em sopas, saladas, sucos, risotos, pães, bolos e tortas

## Receita de RISOTO DE QUINOA



### Ingredientes

250 g de quinoa em grãos  
1 litro de água fria  
1 colher de sopa de azeite  
30 g de manteiga  
1 cebola roxa bem picada  
125 g de cogumelo shiitake  
3 dentes de alho  
125 ml de vinho branco  
125 ml de creme de leite fresco  
50 g de queijo parmesão

### Modo de preparo

Cubra a quinoa com a água fria e leve para o fogo, deixando levantar ferver.

Abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos, deixando a quinoa absorver a água.

Em uma panela, derreta a manteiga com um fio de azeite e refogue a cebola e o alho, colocando os cogumelos em seguida.

Acrescente o vinho e deixe reduzir pela metade, adicione a quinoa e em seguida o creme-de-leite e misture.

Desligue o fogo. Finalize com o queijo parmesão.