



COUS COUS NATURAL 250 G TIPIAK

BENEFICIOS :

Es un alimento muy nutritivo, ya que aporta una gran cantidad de hidratos de carbono, sobre todo almidon, es un alimento ideal para aportar energia a nuestro organismo.

Aporta proteinas, es un alimento muy bajo en grasas.

Aporta interesantes cantidades de fibra, esencial a la hora de prevenir el estrenimiento y regular el transito intestinal.

Es rico en vitaminas B, dentro de las cuales podemos mencionar la vitamina B1 o tiamina, que en combinacion con los hidratos de carbono lo convierten en un alimento sumamente energetico, dado que las distintas enzimas que participan en la asimilacion de la glucosa la necesitan. Tambien contiene vitamina E, un reconocido antioxidante natural.

Entre su contenido en minerales podemos mencionar los siguientes: calcio, hierro, potasio, zinc, fosforo y magnesio.

MODO DE EMPLEO :

1)Hierva 250 ml de agua con sal y 1 cucharada de aceite.

2)Vierta en un recipiente 250 gr de Cous Cous Tipiak y anada el agua hirviendo, tape y deje hidratar por 4 minutos.

3)Agregue aceite de oliva a gusto y revuelva.

RESTRICCIONES :

No aplica.

INGREDIENTES :

Semola de trigo duro (gluten)

\$53.65MN