

## **Ξεχάστε κινόα και βρώμη - Αυτό είναι του superfood του 2017**

Αγαπάμε την κινόα και τη βρώμη, αλλά το να τα τρώμε κάθε μέρα καταντάει κάπως κουραστικό. Όλοι θέλουμε μία αλλαγή, κάτι που θα έχει την ίδιες θρεπτικές αξίες, ωστόσο, θα μας ανανεώσει.

Αυτό το «κάτι» ονομάζεται αμάρανθος και θα είναι το superfood που θα αγαπήσουμε το 2017.

Ο αμάρανθος είναι ένας πολύ μικρός σπόρος, που συγκαταλέγεται στα ψευδο-δημητριακά. Δεν περιέχει γλουτένη και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Παράλληλα, είναι πηγή ασβεστίου, μαγνησίου και σιδήρου. Μελέτες έχουν δείξει πως μπορεί να μειώσει την χοληστερόλη, ενώ προσφέρει τα απαραίτητα αμινοξέα στον οργανισμό.

Το ροζ-μωβ λουλούδι του αμάρανθου καλλιεργήθηκε από τους Αζτέκους για πρώτη φορά πριν από περίπου 8.000 χρόνια, και πλέον αναπτύσσεται σε Κίνα, Περού, Νιγηρία και Μεξικό.

Πως να φάτε τον αμάρανθο

Ο αμάρανθος αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για πρωινό, όπως άλλωστε και η βρώμη. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε τους σπόρους του όπως την κινόα σε σαλάτες ή ως συνοδευτικό.

Σούπερ ιδέα με το superfood

Μία τέλεια ιδέα για να φάτε τον αμάρανθο είναι να τον κάνετε μικρά ποπ κορν. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ή μια κατσαρόλα ρίξε δύο κουταλιές ελαιολάδου, βάλε τους σπόρους και κλείσε το καπάκι.

Όταν τους ακούσεις να «σκάνε», περίμενε μερικά λεπτά και είναι έτοιμα!

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)