

# AMARANTO: Un cereal ¡MARAVILLOSO!



Alto en vitaminas y minerales.

Recomendado para diabéticos.

Fácil de conseguir.

Gran contenido de lisina.

Ayuda a prevenir enfermedades cancerígenas.

No contiene glúten.

Bajo aporte calórico.

Incrementa la absorción de nutrientes.

Alto contenido en fibra.

**AMARANTO**  
EL ALIMENTO DE LOS DIOS

Descubre algunas de las bondades del amaranto y que forme parte de tu dieta para que obtengas sus múltiples beneficios.



www.nutricampeones.com

## TABLA NUTRIMENTAL DE LAS BOLITAS DE AMARANTO: 5 bolitas

Energía (kcal) 161

Proteínas (g) 3.20

Total de hidratos de carbono( g) 30

Azúcares totales(g) 13

Grasas saturadas (g) 3.30

Fibras dietarias totales(g) 0.50

Sodio (mg) 152.00

Calcio (mg) 55.00

Colesterol(mg) 0

Hierro(mg) 0.60

Vitamina A (µg) 13.00

COORDINACIÓN LOCAL DE SERVICIOS  
DE ALIMENTACIÓN DE TLAXCALA

Tel: 46 2 36 00 Ext: 1202



## RECETAS SALUDABLES: BOLITAS DE AMARANTO



REFRIGERIO

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de amaranto
- 1/4 taza de Polvo para preparar Bebidas sabor chocolate.
- 1/2 paquete de galletas Marías molidas.
- 1 lata de leche evaporada

## PREPARACIÓN:

1. Vaciar la leche en un recipiente.
2. Mezclar con el chocolate y las galletas marías.
3. Incorporar el amaranto
4. Dejar reposar y refrigerar por 10 a 15 minutos.
5. Formar bolitas y colocarlas en un recipiente, refrigerar nuevamente

## 6. SERVIR

## ¿Qué es el amaranto?

El Amaranto es una planta de cultivo anual que puede alcanzar de 0.5 a 3 metros de altura; posee hojas anchas y abundantes de color brillante, espigas y flores púrpuras, naranjas, rojas y doradas .



- ⇒ Es de alto valor calórico, carbohidratos, fibras y sales minerales
- ⇒ Las hojas de amaranto poseen un alto contenido en calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitamina A y C, lo que lo convierte en un buen complemento con los granos.

## ¿Cómo se consume el Amaranto?

El amaranto se consume principalmente como cereal reventado, del cual se elaboran los siguientes productos finales: alegrías, granolas, tamales, atoles, pinole, mazapán, etc,

Existen otros productos elaborados como: cereales enriquecidos, tortillas, galletas, panqués, horchata, bebidas chocolatadas, hojuelas, harina, etc.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL AMARANTO

- ⇒ Al igual que la quínoa, el amaranto fue seleccionado por la NASA para alimentar a los astronautas por su alto valor nutritivo.
- ⇒ El grano de amaranto posee aproximadamente un 16% de proteína, un porcentaje un poco más alto que el de los cereales tradicionales.
- ⇒ Tiene un contenido importante de lisina, aminoácido esencial en la alimentación humana.

