

Cliente: Confeitaria Beira Mar

Veículo: O Fluminense - RJ	Data: 14 / 08 / 2011	Editoria: Gourmet	Página: 8
----------------------------	----------------------	-------------------	-----------

GOURMET

Para manter a saúde

Pratos com quinoa são
deliciosos e fazem bem

ALINE NOVAES

A preocupação com a estética e sobretudo com a saúde tem aumentado nos últimos tempos. A soja e a linhaça, por exemplo, já fazem parte do cardápio de muitas pessoas. Um pouco menos conhecida, a quinoa é outro grão que vem agradando cariocas e niteroienses. Originária da região dos Andes, oferece benefícios para a saúde, por conter grande quantidade de ferro, fósforo, cálcio, vitaminas B1, B2 e B3, além das vitaminas C e E, que aparecem em menores quantidades. Atentos a esse alimento rico em fibras, com alto poder nutritivo e grande quantidade de vitaminas e minerais, os restaurantes prepararam vários pratos para quem cuida de si e não dispensa um sabor especial na hora da refeição.



O restaurante Beira Mar oferece uma saborosa quinoa com lentilha. Para quem deseja diversificar, a opção é o grão com legumes.

SERVIÇO: **Restaurante Beira Mar: 3602-1070.**