

marzo

2018

Semi e cereali per il benessere



Amaranto

Appartenendo alla famiglia delle Amarantacee e non a quella delle Graminacee, l'amaranto è da considerare uno pseudo-cereale, anche se il suo utilizzo in cucina rimanda a quello dei cereali convenzionali. I suoi chicchi sono ricchi di proteine e fibre e privi di glutine, quindi adatti per chi soffre di allergie o intolleranze ai cereali convenzionali.

L'amaranto ha un alto contenuto in proteine ed è utile nei regimi alimentari privi o a basso contenuto di carne e proteine animali. È una fonte eccellente di calcio, ferro, magnesio, manganese, rame, fosforo e vitamina B6.

È utile per chi soffre di problemi intestinali favorendo la regolarizzazione. L'amaranto è un alimento adatto a tutti, anche ai bambini molto piccoli e per gli adulti soprattutto nei casi di stress, malattia, convalescenza, ma anche come alternativa ai cereali contenenti glutine e per gli anziani che necessitano di un alimento completo e facile da digerire.

Prima di essere cucinato va lavato in abbondante acqua corrente, in seguito va bollito in un quantitativo di acqua pari a 3 volte quello dei chicchi per 30/40 minuti. Una volta lessato può essere utilizzato come primo piatto, o per creare polpette e sfornati.



ORARIO

valido tutto l'anno

8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

CHIUSO IL LUNEDÌ MATTINA

**FARMACIA
CAVAGLIÀ**

della Dott.ssa Cavaglia Giuseppina

SOCIO C.I.S.A.F.

Strada Torino, 24

10040 Cumiana (TO)

Tel 011 9070835

Fax 011 9070691

I nostri servizi:

Misurazione Pressione, Autoanalisi,

Test intolleranze alimentari,

Noleggio bilance pesaneonati, stampelle,

tiralatte, aerosol

I nostri reparti:

Omeopatia, Fitoterapia, Prima Infanzia,

Galenica, Dermocosmesi,

Articoli ortopedici

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web

www.farmaciacavaglia.it

1	Giovedì S. ALBINO		
2	Venerdì S. BASILEO MARTIRE	Turno fino alle Ore 22,00	○
3	Sabato S. CUNEGONDA		
4	Domenica III DI QUARESIMA		
5	Lunedì S. ADRIANO	CHIUSO AL MATTINO	
6	Martedì S. GIORDANO		
7	Mercoledì S. FELICITA		
8	Giovedì S. GIOVANNI DI DIO		
9	Venerdì S. FRANCESCA ROMANA		◐
10	Sabato S. SIMPLICIO PAPA		
11	Domenica IV DI QUARESIMA		
12	Lunedì S. MASSIMILIANO	CHIUSO AL MATTINO	
13	Martedì S. ARRIGO		
14	Mercoledì S. MATILDE REGINA		
15	Giovedì S. LUISA		
16	Venerdì S. ERIBERTO VESCOVO		
17	Sabato S. PATRIZIO		●
18	Domenica V DI QUARESIMA		
19	Lunedì S. GIUSEPPE	CHIUSO AL MATTINO	
20	Martedì S. ALESSANDRA		
21	Mercoledì S. BENEDETTO		
22	Giovedì S. LEA		
23	Venerdì S. FEDELE	Turno fino alle Ore 22,00	
24	Sabato S. ROMOLO		◐
25	Domenica LE PALME		
26	Lunedì S. EMANUELE	CHIUSO AL MATTINO	
27	Martedì S. AUGUSTO		
28	Mercoledì S. SISTO		
29	Giovedì S. SECONDO		
30	Venerdì S. AMEDEO		
31	Sabato S. BENIAMINO MARTIRE		○