

m a r z o

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  
CAVAGLIA**

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](http://www.farmaciacavaglia.it)

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