

# El Valor Nutritivo de Amaranto

El valor nutritivo de la semilla cruda de amaranto comparado con cereales comunes (cada 100g, cruda, según el USDA [ United States Department of Agriculture, Departamento Estadounidense de Agricultura])

Amaranto  
Arroz  
Trigo  
Maíz Amarillo  
Avena

## Fibra Dietética

14.5 g  
6.5 g  
10.7 g  
9.4 g  
16.9 g

## Proteína

9.3 g  
2.8 g  
12.7 g  
7.3 g  
10.6 g

## Grasas

6.5 g  
0.5 g  
2.0 g  
4.7 g  
6.9 g

## Carbohidratos

66.2 g  
79.2 g  
75.4 g  
74.3 g  
66.3 g

## Calcio

153.0 mg  
3.0 mg  
34.0 mg  
7.0 mg  
54.0 mg

## Hierro

7.6 mg  
4.23 mg  
5.4 mg  
2.7 mg  
4.7 mg

Calorías  
374.0 kcal  
358.0 kcal  
340.0 kcal  
365.0 kcal  
389.0 kcal

El valor nutritivo de las hojas de amaranto comparadas con acelgas y espinacas (cada 100g, hervidas con sal, según el USDA [ United Status Department of Agriculture, Departamento Estadounidense de Agricultura])

Hojas de Amaranto  
Acelgas  
Hojas de Espinaca

Calorías  
21.0 kcal  
20.0 kcal  
23.0 kcal

Carbohidratos  
4.1 g  
4.1 g  
3.8 g

Proteína  
2.1 g  
1.9 g  
3.0 g

Calcio  
209.0 mg  
58.0 mg  
136.0 mg

Fósforo  
72.0 mg

33.0 mg  
56.0 mg

Hierro  
2.3 mg  
2.3 mg  
3.6 mg

Vitamina C  
41.1 mg  
18.0 mg  
9.8 mg

Fibra Dietética  
n/a  
2.1 g  
2.4 g

Folato  
57.0 mcg  
9.0 mcg  
146.0 mcg